



Consideraciones sobre **SALUD MENTAL 2**

Incidencia y ponderación, para diversos escenarios de vida

Autores:

Armida Concepción Rojas Dávila de Izaguirre
Miryam Isabel Rosas Guevara
Yeisy Isabel Peralta Miranda
Mónica Del Rocio Rizzo Chalen
Salvatore Giuseppe Gullo Rodríguez
Holguer Estuardo Romero Urréa

Serie:
Avances Investigativos



ISBN: 978-9942-42-842-4



Consideraciones sobre
SALUD MENTAL 2
Incidencia y ponderación, para diversos escenarios de vida



Consideraciones sobre
SALUD MENTAL 2
Incidencia y ponderación, para diversos escenarios de vida

Autores

*Armida Concepción Rojas Dávila de Izaguirre
Miryam Isabel Rosas Guevara
Yeisy Isabel Peralta Miranda
Mónica Del Rocío Rizzo Chalen
Salvatore Giuseppe Gullo Rodríguez
Holguer Estuardo Romero Úrrea*

Consideraciones sobre salud mental:

Incidencia y ponderación, para diversos escenarios de vida

Serie: Avances investigativos

ISBN: 978-9942-42-842-4



Volumen 2022 / Nro. 2. Primera Edición

Guayaquil, República del Ecuador; 2022

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Ver:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Autores:

Armida Concepción Rojas Dávila de Izaguirre

Miryam Isabel Rosas Guevara

Yeisy Isabel Peralta Miranda

Mónica Del Rocío Rizzo Chalen

Salvatore Giuseppe Gullo Rodríguez

Holguer Estuardo Romero Úrrea

© ACVENISPROH® Ediciones; Guayaquil, República del Ecuador

Teléfono: +593 979109814 - email: acvenisproh@gmail.com

Publicación con la colaboración de:

- A.C. Venezolana de Investigación Social en Pro de la Humanidad (ACVENISPROH).

República Bolivariana de Venezuela. Sitio web: www.acvenisproh.com

- Red Internacional de Investigación Galileo Ecuador (REDIIGEC); República del Ecuador

Nro. SENESCYT/REG-RED-22-0167. Fundación Galileo para el Avance de la Ciencia en Ecuador.

Sitio web: <https://fundagacec.org/>

Comisión de Arbitraje Externo



Editora invitada: Psic. Ana L. Riera M.

Diseño y diagramación: Acvenisproh Ediciones

Corrección de estilo: Dra. Celia Cruz Betancourt Fajardo y Profa. Lorence Coromoto López Rodríguez

Impresión digital y puesta en línea: Iván Ordaz

Primera Edición. Guayaquil, República del Ecuador; 2022

El texto original desarrollado para su aparición en esta publicación fue sometido a un proceso de revisión, mediante el sistema doble ciego, por pares externos de la Red de Grupos de Investigación Asociados -RedGIA-Ecuador- Nro. SENESCYT-2018-040/REG-RED-18-0075, de acuerdo con la normativa que rige el proceso de evaluación para producción de literatura científica en la mencionada entidad.

Esta es una publicación de acceso abierto, según criterios UNESCO, de acuerdo con lo expresado por Swan* (2013) "Que la literatura revisada por pares sea accesible sin suscripción o barreras de precios" (p.36).

Todas las opiniones y/o reflexiones contenidas en este libro son de responsabilidad absoluta de los autores y no representan necesariamente el criterio editorial. Documento para consideración de la comunidad científica, abierto a revisiones futuras, argumentadas desde el discurso científico.

*Swan, A. (2013) Directrices para políticas de desarrollo y promoción del acceso abierto. [Documento en línea] Serie UNESCO de Directrices Abiertas. UNESCO. p.36. Disponible: http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/HQ/CI/CI/pdf/publications/policy_guidelines_oa_sp_reduced.pdf

De los autores

CAPÍTULO 1

El sexting y su abordaje en el ámbito de las instituciones educativas

Holguer Estuardo Romero Urrea



<https://orcid.org/0000-0002-0877-0339>

Profesional de la Psicología, Doctor en ciencias de la salud; Phd., PUCP-Perú; Doctor Honoris Causa en investigación científica y docencia. Universidad de León-España; Máster en Salud Mental y en Clínica y social; Postdoctorado (c) Investigación científica CIFE-México; Docente Universitario, Conferencista nacional e internacional; autor de libros y artículos de relevancia científica con diversidad de reconocimientos nacionales internacionales.



CAPÍTULO 2

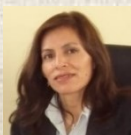
Mediación y sus fundamentos en la prevención de la violencia en el contexto educativo

Miryam Isabel Rosas Guevara



<https://orcid.org/0000-0003-1182-1085>

Licenciada en Trabajo Social, con estudios de maestría en Administración y Gerencia Social, así mismo en Responsabilidad Social, relaciones comunitarias y gestión de conflictos, actualmente catedrática de la Universidad Nacional del Centro del Perú, Facultad de Trabajo Social.



Salvatore Giuseppe Gullo Rodríguez



<https://orcid.org/0000-0002-1186-7537>

Licenciado en Psicología con mención clínica y Teólogo; de origen venezolano y radicado en Perú. Msc. en Terapia familiar y Msc. en Políticas Sociales, mención Promoción de la Infancia, con especialidad en Psicopatología y Psiquiatría y formación en Logoterapia.



CAPÍTULO 3

La proclastinación y el olvido. El mal del siglo XXI

Yeisy isabel Peralta Miranda



<https://orcid.org/0000-0003-4938-9451>

Licenciada en Psicología por la Universidad Continental de Huancayo. Formación en Psicoterapia Gestalt, Maestría con mención en Educación Superior en la Universidad Nacional del Centro del Perú. Especialización Internacional: Atención a niños con diferentes necesidades educativas en el desarrollo del aprendizaje en la Universidad de Murcia. Estudios en Psicopedagogía y Psicología Clínica.



Salvatore Giuseppe Gullo Rodríguez



<https://orcid.org/0000-0002-1186-7537>

Licenciado en Psicología con mención clínica y Teólogo; de origen venezolano y radicado en Perú. Msc. en Terapia familiar y Msc. en Políticas Sociales, mención Promoción de la Infancia, con especialidad en Psicopatología y Psiquiatría y formación en Logoterapia.



CAPÍTULO 4

Resiliencia: Un camino para transitar el tratamiento oncológico

Armida Concepción Rojas Dávila de Izaguirre



<https://orcid.org/0000-00002-1819-1664>



Médico Cirujano e investigadora CONCYTEC, Egresada Universidad Nacional Federico Villareal en Perú. Médico Cirujano en Medicina Interna de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Magister en Medicina en la Universidad Peruana Cayetano Heredia. Doctorado en Medicina en la Universidad Nacional Federico Villareal. Gerente de la Red Asistencial del Seguro Social de Salud, EsSalud Junín, entre los años 2017 a 2018. Decana del Consejo Regional IV Huancayo del Colegio Médico del Perú en el periodo 2012 al 2013 y actual decana en ejercicio en el presente periodo 2022 al año 2023. Directora de la Unidad de Posgrado de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional del Centro del Perú entre los años 2015 al 2017. Miembro titular actual de la Sociedad Peruana de Medicina Interna.

Docente principal Facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional del Centro del Perú en Huancayo, Perú. Asesora científica de la Sociedad Científica de Estudiantes de Medicina de Centro de la Universidad Nacional del Centro del Perú. Actual miembro del Comité de Ética de Investigación de la Universidad Nacional del Centro del Perú. Médico internista en condición de nombrado del Seguro Social de Salud desde el 25 de enero de 1988 hasta la fecha. Coordinadora de la Centro de Atención de Medicina Complementaria de Red Asistencial Junín en EsSalud desde el 2018 hasta la fecha. Investigadora científica, autora de múltiples artículos científicos publicados indexados en Scopus y Medline. Editora de publicaciones sobre dislipidemia, estudios fito químicos. Investigadora y conferencista internacional.

CAPÍTULO 5

Promoción de salud integral en la Educación Básica

Mónica Del Rocio Rizzo Chalen



<https://orcid.org/0000-0001-8079-2033>

Lic. en Ciencias Informáticas en la Universidad de Guayaquil, Ecuador; Maestría en Educación Superior en la Universidad de Puerto Rico. Docente investigadora en Área Básica Informática e inicial. Adscrita al Ministerio de Educación, República del Ecuador.



ÍNDICE GENERAL

<u>PRESENTACIÓN</u>	pp. 1
<u>Capítulo 1. El sexting y su abordaje en el ámbito de las instituciones educativas</u>	2
1. <u>Introducción</u>	3
2. <u>Desarrollo</u>	4
3. <u>Consideraciones Finales</u>	10
<u>Capítulo 2. Mediación y sus fundamentos en la prevención de la violencia en el contexto educativo</u>	11
1. <u>Introducción</u>	12
2. <u>Una aproximación conceptual</u>	13
3. <u>A manera de conclusión</u>	19
<u>Capítulo 3. Resiliencia: Un camino para transitar el tratamiento oncológico</u>	20
1. <u>Introducción</u>	21
2. <u>Desarrollo</u>	22
3. <u>Consideraciones Finales</u>	27
<u>Capítulo 4. La procrastinación y el olvido: El mal del siglo XXI</u>	29
1. <u>Introducción</u>	30
2. <u>Desarrollo</u>	31
3. <u>Conclusiones</u>	37
<u>Capítulo 5. Promoción de salud integral en la Educación Básica</u>	39
1. <u>Introducción</u>	40
2. <u>Desarrollo</u>	41
3. <u>Conclusiones</u>	44
<u>Referencias</u>	45
<u>Informes de arbitraje: Resoluciones</u>	59

PRESENTACIÓN

La tecnología ha traído innumerable beneficios al mundo entero, en todos los ámbitos, pero también ha traído algunas dificultades relacionados con la adicción a esta. Si, la tecnología ofrece grandes virtudes que han facilitado la vida de las personas y el funcionamiento de la sociedad. Sin embargo, cuando este no es utilizado de forma responsable puede ocasionar algunas complicaciones como lo son el sexting y la procrastinación asociada al uso desmedido de la tecnología.

En este libro hay un capítulo dedicado a cada uno de estos temas. Tanto el sexting y la procrastinación son constructos que en la actualidad están siendo estudiados por distintos profesionales en diferentes áreas, debido a las consecuencias que ha traído a la sociedad, especialmente a los adolescentes y adultos jóvenes.

Por otro lado, en esta iniciativa investigativa, se habla de la mediación, de la resiliencia y la salud integral. Ustedes se preguntarán ¿Qué tienen en común todos estos temas? Salud mental. La respuesta es salud mental.


En la actualidad existen múltiples campañas sobre la importancia de la salud mental, pero muy pocas explican en que consiste, como se logra y sobre todo como se cultiva. Es por ello que los autores de esta obra decidieron tocar temas de vanguardia, que parecen simples y aislados, pero juntos, hablan forman parte de la estructura de la salud mental, pero vista desde diferentes ángulos.

Otro punto que marca la diferencia del abordaje de estos temas es que son descritos desde la primera infancia, y que nadie lo dice, pero la salud mental se trabaja desde la niñez. Enseñar a los niños a cuidarse, a cuidar de otros, autoconocerse, a respetarse, a respetar a otros, a ser empáticos, a tomar decisiones y asumir las consecuencias, aceptar y reconocer las diferencias, sin duda alguna construye adultos sanos.

Un adulto sano, forma familias sanas, las familias sanas forman sociedad sana. No quiere decir que son perfectos, pero si felices. Gracias a los autores de esta obra por su esmero, por su labor, y por el empeño de psicoeducar a la sociedad en general. Para Acvenisproh Ediciones es un honor servir de puente para la divulgación del conocimiento que sirve, que enseña y que transforma vidas



Psic. Ana Lisbalby Riera Morillo

 <https://orcid.org/0000-0003-4334-5546>

CAPÍTULO 1

El sexting y su abordaje en el ámbito de las instituciones educativas

Por: Holguer Estuardo Romero Urrea



1. INTRODUCCIÓN

Si bien es cierto que el surgimiento del Internet fue un adelanto tecnológico y comunicacional que revolucionó al mundo, también es necesario destacar que el mismo trajo consigo una serie de actividades que han sido popularizada en su mayoría por los adolescentes, quienes son los llamados nativos digitales, por haber nacido en la era del internet y de la digitalización en general.

Este conjunto de actividades creadas con el fin de romper barreras comunicacionales y de distancia, se ha ido convirtiendo poco a poco en un dolor de cabeza para padres, docentes y adultos responsables de la seguridad y salud mental de niños y adolescentes, ya que lo que surgió como una simple actividad de envío de mensajes de textos con toques de sensualidad y coqueteo, gracias a la evolución de los dispositivos de comunicación como teléfonos móviles, tabletas, laptops, entre otros y a la aparición y desarrollo de las redes sociales, se transformó en un intercambio de contenido sexual explícito por medio de imágenes y videos.

Entre estas actividades, destaca el tema objeto de estudio de esta investigación, el Sexting, determinado por Torres-Mora (2021) como:

...el envío de contenido gráfico (fotografías y videos) de carácter sexual, erótico, generalmente producido por el propio remitente, enviado y/o recibido por otras personas, a través de servicios de mensajería electrónica ofrecidos por telefonía, teléfono móvil u otro dispositivo tecnológico, poniéndolo a disposición de terceros a través de internet (subiendo fotografías/videos en páginas como Facebook o Myspace).(p.1).

Este término, dado a conocer por primera vez en el año 2005 por el Daily Telegraph, cuya evolución ha ido a la par de los adelantos tecnológicos y a la aparición de nuevas formas de comunicación como lo constituyen las redes sociales, ya que de un simple SMS pasó a ser un intercambio de fotografías y videos de contenido sexual privado, al ser utilizado por una tercera persona, se ha convertido en una peligrosa arma virtual utilizada incluso para fines delictivos.

Es por esa razón que Hernández-León et al (2022) exponen lo descrito por autores que han investigado en referencia al tema, destacando la aparición muy frecuente de depresión y ansiedad en jóvenes que han perdido el control sobre la difusión de sus contenidos personales de corte erótico, haciendo que esta acción los induzca a atentar contra sus vidas por no tener la madurez necesaria para afrontar las consecuencias de ese tipo de actos.

Según autores citados por Hernández-León (2022) en su estudio relacionado con el tema, se conoció que entre los efectos que se pueden percibir entre las víctimas del Sexting se encuentran las psicológicas como ansiedad, baja autoestima y depresión; biológicas como pérdida de apetito e insomnio; y sociales caracterizadas el retraimiento y la introversión.

En otro orden de ideas, al querer categorizar el Sexting, la Revista Internacional de Desarrollo y Psicología Educativa (citada en Pelufo-Palmezano, 2021), ha dado a conocer que existen varios tipos de Sexting a saber; entre los cuales destacan el envío de fotografías a parejas o amigos, envío de fotografías tomadas de fuentes pornográficas a otras personas, por lo general amigos o del mismo grupo social como compañeros de estudios, grupo deportivo, etc. Igualmente, el envío de fotografías de exparejas a otros por venganza y por último, transmisión de imágenes a modo de cadenas entre menores.

Lo anteriormente señalado hace deducir que cualquiera que sea el rol asumido en esta actividad virtual, se comete una falta, lo cual también se puede tipificar como delito por parte de quien exige o solicita este tipo de contenido. En este sentido Garra (2022) expresa que “en sentido estricto, el Sexting no constituye delito, pues resulta una práctica voluntaria llevada a cabo en un marco de libertad” (p.9), son las consecuencias de dicho acto las que acarrear los problemas al producirse un

mal manejo de la información confiada y ser distribuidas sin consentimiento a través de las redes sociales (Buompadre; citado en Garra, 2022).

En otro orden de ideas, en un estudio llevado a cabo por Morillo-Puente et al (2022), se pudo comprobar que en el nivel de primaria el uso de Sexting es poco frecuente, lo que no sucede con los adolescentes cursantes de secundaria, ya que se observa un ascenso de la práctica de esta actividad, la cual baja su frecuencia en jóvenes con edades más avanzadas como las de los universitarios, quienes por su madurez sexual se presume que ya no se ocupan en ese tipo de actividades, o por lo menos no tiene las mismas repercusiones que las que se observan en el nivel de secundaria.

Es importante resaltar que Arias-Molina & Quintero-Melgarejo (2020) expresan que la prevención está en la educación, mediante el ofrecimiento a los jóvenes de herramientas para la toma de decisiones “documentadas y conscientes”, en la cual se les brinde la información necesaria sobre los riesgos y consecuencias, que influyan de alguna manera en la decisión de practicar o no el Sexting.

El presente estudio monográfico estuvo enmarcado en una Investigación de tipo Documental, sustentada en información previamente organizada, analizada, interpretada y resumida, recolectada de referencias científicas y comprobadas, pertinentes con el tema relacionado, en este caso en particular con todo lo concerniente al Sexting, y la forma como ha influido en los jóvenes, así como la forma de enfrentarlo en las instituciones educativas.

Así mismo, se considera que este estudio se enfoca en un paradigma interpretativo, basados en la concepción de Chávez-Colli (2022), quien argumenta que entre sus características se cuenta que “la escena de la realidad educativa, objeto de investigación es subjetiva, dinámica, múltiple, holística, construida y divergente” y el mismo “estudia la conducta humana desde el entorno en que se produce, intentando entender los factores socioculturales del grupo investigado” (p.57).

En atención a los antes expuesto, se puede deducir que el presente estudio se desarrolla bajo un enfoque cualitativo, ya que se les da respuesta a las interrogantes surgidas en el proceso de investigación o se busca la solución a la problemática tomando en cuenta los diferentes puntos de vista encontrados, comprendiendo la información recolectada, interpretándola y reflexionando acerca de los resultados y sus efectos en la situación objeto de estudio (Moscoso-Zamora & Quiñones-Alvarado, 2018).

2. DESARROLLO

El siglo XX trajo consigo una serie de adelantos tecnológicos que provocaron un impacto en el mundo entero, algunos con efectos positivos en la sociedad como es el caso del Internet y todos sus elementos relacionados, los cuales contribuyeron a unir de manera virtual a una gran parte de la población a través de la comunicación y la socialización. De esa forma y paulatinamente han surgido una serie de plataformas de comunicación que permiten a personas separadas por una gran distancia física comunicarse en cuestión de minutos, y gracias a la evolución que tuvieron las mismas hoy en día ya es posible la comunicación interactiva no solo de texto y voz, sino también de imagen, a través de las video llamadas.

Sin embargo, no todo ha sido positivo, ya que el ser humano en esa búsqueda de relacionarse socialmente, ha implementado también otros medios para establecer relaciones no solo de amistad, sino también sentimental y hasta sexual, surgiendo ante esto los chats y los sitios de citas por internet, los cuales a través del tiempo también fueron avanzando y creando consigo algunas repercusiones en la población más joven.

Para Chaname-López & García-Ordinola (2021), indican respecto a esta búsqueda de socialización que:

...la necesidad de relacionarse, socializar es inherente en los seres humanos. Desde que escribían cartas con poesías eróticas para las personas que despertaban su interés, hasta el día de hoy donde las poesías se transformaron en mensajes de texto con frases insinuantes y respuestas más rápidas del receptor generando más confianza para que en algún momento si la persona lo desea pueda decir o enviar contenido sexual (p.5).

Es así como dentro de esa gran gama de actividades de socialización surgió el “Sexting”, actividad cuya definición origen es la unión de los términos “Sex” (sexo) y “Texting” (envío de mensajes SMS a través del teléfono móvil). Esta nueva acepción definía el envío y recepción de una serie de contenido de índole sexual, inicialmente solo por mensajes de texto pero debido a la evolución de los teléfonos, ahora se intercambian imágenes, videos, textos u otro material relacionado, a través de cualquier medio electrónico, como medio de expresión y descubrimiento de la sexualidad (Narváez-Peralta, 2022; Pelufo-Palmezano, 2021; Valenzuela-García, 2021). Ante lo cual Arias-Abril & Quintero-Melgarejo (2020), señalan que en una primera definición se referían únicamente al envío de mensajes de texto con algún contenido sexual o erótico, pero esta concepción cambio, ya que:

Posteriores definiciones empiezan a incluir dos elementos que son determinantes para esta práctica: la tecnología, especialmente el smartphone; y la imagen. A partir del avance tecnológico el Sexting comprende distintas vías de transmisión como la plataforma de mensajería instantánea WhatsApp o redes sociales como Instagram, Facebook o Twitter (p.21).

Según Gaylord (citado en Infantes-Juárez, 2022), respecto al Sexting: “esta expresión es empleada por primera vez en 2005 por el Daily Telegraph, para unificar los términos sexo y mensajes de texto, logrando su consolidación como término oficial en 2009” (p.12), a lo que los mismos autores añaden que debido a la propagación de la comunicación virtual entre los adolescentes en los últimos años, el Sexting pasó a ser uno de las actividades sociales que no solo se ha mantenido entre las preferencias de los adolescentes, sino que también ha evolucionado con la actualización de los dispositivos móviles y las redes sociales, cambiando su sentido y su contenido (Infantes-Juárez, 2022).

Por su parte Mercado et al (citado en Monsalve-Lorente & García-Tort, 2021) indica que “el concepto de Sexting comenzó a aparecer en los medios científicos a raíz del suicidio de un estadounidense de 18 años tras haber sufrido un acoso sistemático por parte de sus compañeros en 2008” (p.101). Alegando igualmente que: “este suceso alertó a la comunidad científica de los peligros que dicha práctica podría ocasionar” (ibídem).

A lo antes señalado, Arias-Abril & Quintero-Melgarejo (2020), agregan que “el Sexting tiene una gran variedad de definiciones y concepciones que se han ido transformando a lo largo del tiempo” (p.21), siendo las primeras investigaciones sobre esta actividad y sus repercusiones realizadas en el año 2008, enfocándose solo en su conceptualización y en la prevalencia de los comportamientos asociados a la misma (Alonso, citado en Arias-Abril & Quintero-Melgarejo, 2020).

En el mismo orden de ideas Chaname-López & García-Ordinola (2021), agregan que “la práctica del Sexting consiste en enviar o recibir contenido sexual a través de mensajes, videos o imágenes que generen atracción y provocación sexual” (p.7), señalando igualmente que aun cuando es considerada una forma de entretenimiento y diversión a través de la seducción, y una forma de coqueteo normal entre los adolescentes en la actualidad por medio de las redes sociales, se ha convertido en una dolor de cabeza para sus padres debido al auge que ha tomado y a los efectos

negativos que han percibido en sus hijos (Pelugo-Palmezano, 2021; Chaname-López & García-Ordinola, 2021).

Por su parte Hernández-León et al (2022) definen al “Sexting” como:

...el envío, la recepción y el reenvío de contenidos de naturaleza erótico-sexual como fotografías, videos y mensajes de texto a otras personas, a través de cualquier dispositivo tecnológico (como los teléfonos inteligentes) o del espacio virtual (como las redes sociales) (p.2).

Ahora bien, ya establecida una definición en la cual varios autores coinciden, vale la pena destacar también lo aportado por Pelugo-Palmezano (2021), quien expone que esta actividad se ha tornado una problemática en el sentido de que los adolescentes no poseen la suficiente madurez emocional o psicológica para manejar de manera sensata la información obtenida por este medio, lo que los hace susceptible de ser víctimas de personas de mayor edad y experiencia con tendencias peligrosas.

De allí que Fajardo et al (citado en Narváez-Peralta, 2022), acotan que los adolescentes son los más vulnerables, ya que:

...su inmadurez psicológica los hace más susceptibles ante críticas sociales y podrían afectar su normal desarrollo sexual, pues altera la percepción sobre sus cuerpos, forma un concepto distorsionado sobre su propia sexualidad y fomenta la aparición de varios problemas de tipo psicológico como la disminución del autoestima, estrés, ansiedad y depresión (p.6).

Hernández-León (2022) en su estudio relacionado con el tema, reconoce que entre los efectos que se pueden percibir entre las víctimas del Sexting se encuentran:

Psicológicas: Manifiestan ansiedad, nerviosismo, agresividad, llanto repentino y muy fácil, baja autoestima, depresión y pueden llegar a suicidarse. Biológicas: Puede ocasionar dolores de cabeza, pérdida del apetito, mala salud e insomnio, entre otras manifestaciones. Sociales: Reflejan desconfianza hacia otras personas, retraimiento, introversión (dificultad para hacer nuevas amistades), aislamiento social, preocupación excesiva por su seguridad, evitan salidas familiares y se aprecian ajenos y retraídos (p.7).

Efectos que como se puede verificar en lo ya establecido, su durabilidad, intensidad y frecuencia pueden llevar al adolescente al suicidio.

Del mismo modo, de acuerdo al rol ejercido en la práctica del Sexting se establecen dos papeles, el primero denominado Sexting pasivo, el cual “consiste en recibir fotografías, videos u otros contenidos de índole sexual de otras personas pero que no requiere que el receptor haga lo mismo” y en contraposición existe un Sexting activo, el cual “se caracteriza por enviar de manera frecuente imágenes, videos y textos de índoles sexual por petición o por voluntad propia a otras personas mediante redes sociales u otros medios de comunicación” (Piedra-Argudo et al; citado en Narváez-Peralta, 2021, p.14).

Como se puede observar en lo planteado anteriormente, ambos roles pueden ser ejercidos por el adolescente, pero en la mayoría de los casos, el mismo no tiene la capacidad de decidir cuál de los roles asumir cuando el Sexting se realiza con personas de mayor edad, como es el caso más frecuente. Asimismo es necesario destacar que aun cuando esta actividad se realiza de manera voluntaria, también existe un “Sexting secundario” definido por Mendo-Estrella (citado en Valenzuela-García, 2021), como aquel en el cual “el presunto autor posee el mensaje, la imagen o video ajeno de contenido sexual y lo difunde a terceros empleando tecnologías de la información y

comunicación [...] sin consentimiento de alguno de los protagonistas del mensaje, vídeo o imagen” (p.442).

Es de esa forma que una actividad considerada como un simple juego adolescente usado por diversión, moda o una forma de llamar la atención entre amigos, o incrementar su número de seguidores en las redes sociales, es una práctica que se ha vuelto muy común, agravándose con la costumbre de enviar fotos de sus propios cuerpos a amigos y parejas, que lo ponen en peligro de que esas imágenes sean utilizadas por terceras personas y las utilicen en contra de sus autores para chantajear o hacer bullying con ellas. (Torres-Morán, 2021).

De allí que al querer categorizar el Sexting, la Revista Internacional de Desarrollo y Psicología Educativa (citada en Pelufo-Palmezano (2021), ha dado a conocer que existen varios tipos de Sexting a saber;

1. Envío de fotografías de uno mismo a otras personas.
2. Envío de fotografías de parejas captadas mientras mantienen relaciones sexuales, que en la mayoría de los casos son robadas o tomadas de fuentes pornográficas, con el fin de enviárselas a otras personas.
3. Envío de fotografías de la expareja a otros por venganza.
4. Menores que siguen la cadena de transmisión de imágenes, reenviándolas a terceros.

En atención a lo antes expuesto, Blazquez-Jiménez (2021) señala lo siguiente:

...de la necesidad de distinguir entre la práctica lícita (Sexting) y la típica, nace el concepto de sexpredding. Se trata de la manifestación de la violencia por medio de la difusión de material gráfico con contenido sexual, sin la aprobación ni el consentimiento de la persona que ha emitido ese material y que, por ende, aparece en él (p.8).

Lo anterior lleva a inferir que al convertirse el Sexting en “secundario”, ya se puede tipificar como un delito informático, ya que al transmitir o modificar los contenidos emitidos sin autorización de sus autores puede traer consigo consecuencias sociales y psicológicas tales como acoso, chantaje y bullying, lo que puede inducir a las víctimas al suicidio, teniendo a su vez repercusiones legales. Tal como lo consideran Buric et al (citado en Gómez-Galindo et al, 2022), quienes expresan que en la actualidad “se está desarrollando una nueva conducta sexual producto del desarrollo de las tecnologías móviles y redes sociales, (...) asociadas con algunas conductas sexuales de riesgo, o con otras consecuencias indeseadas” (p. 971). En relación a este tema, Valenzuela-García (2021) agrega que aun cuando el Sexting por lo general se realiza voluntariamente y de manera libre, “en ocasiones, se producen situaciones en las que se quiebra el acuerdo. Estos sistemas instantáneos de comunicación son los cauces naturales para la comisión de ciertas tipologías delictivas, como es el caso del Sexting secundario” (p.442).

Por su parte Arias-Abril & Quintero-Melgarejo (2020) basados en un estudio realizado por el Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación en el año 2017, señalan en su investigación otro tipo de caracterización con respecto a “Sexting activo” y “Sexting pasivo”:

... la primera es vista como la realización de videos o producción de fotografías en posturas sugestivas, sexuales o eróticas y la segunda, se refiere a la recepción de videos o fotografías con contenido insinuante o provocativo por parte de conocidos (p.22).

Como se puede observar en lo antes señalado, en ambos casos se incurre en un delito, ya que según lo destacado por Martín-Ortega (2021),

Internet permite al agresor extender el acoso y el maltrato más allá de la realidad física, pues son muy numerosos los espacios virtuales y las formas de comunicación que proporciona la red. (...) En los últimos años se ha generalizado el uso de términos como Sexting, stalking o grooming para aludir a conductas delictivas como la revelación de secretos, el acoso o el abuso sexual en línea (p.424).

Lo cual hace deducir que cualquiera que sea el rol asumido en esta actividad virtual, se comete una falta, por cuanto en el caso de que la persona que envía contenido sexual sea un adulto, esto lo convierte en acosador y cuando sucede el caso contrario, se presume que el adolescente envía fotos de su cuerpo a petición del adulto con quien mantiene el Sexting, lo cual también se puede tipificar como delito por parte de quien exige o solicita este tipo de contenido. Asimismo, el delito se agrava cuando el receptor difunda a terceras personas, sin el consentimiento del emisor, el contenido que le ha sido entregado, ante la cual Martín-Ortega (2021) aclara:

Los elementos básicos del delito giran en torno a la ausencia de consentimiento por parte del sujeto pasivo, el carácter íntimo o sexual de los contenidos que son objeto de difusión, así como su naturaleza privada o “casera”; y, en último lugar, la utilización de dispositivos tecnológicos (p.430).

En el mismo ámbito legal, Del Castillo-Fernández (2022) declara que en países latinoamericanos como Ecuador:

La falta de tipificación del Sexting conlleva un vacío legal dentro del ordenamiento jurídico (...). No existe normativa que abarque esta figura, ya que es completamente nueva, no hay un tipo penal destinado para este tipo de delito, (...), por lo que el Sexting contempla un riesgo para la sociedad y al no estar tipificado da lugar a que las víctimas de este delito queden impunes y no se administra justicia adecuadamente (p.12).

Es en atención a lo declarado anteriormente, que debido a la tendencia de esta actividad entre menores de edad y lo habitual que se ha tornado, se hace necesario un análisis de este fenómeno para que se tomen decisiones legales tomando en cuenta las leyes que puedan estar vinculadas a esta tipificación, para evitar que este delito se torne más grave y no exista un marco legal que lo canalice o controle (Del Castillo-Fernández, 2022)

En otro orden de ideas la práctica de esta actividad voluntaria entre parejas adultas se puede ver como algo natural para expresarse sexualmente o introducir cambios en su relación que ayuden a elevar el deseo sexual o romper con la monotonía. Sin embargo, según lo planteado por Drouin et al y Mejía-Soto (citados en Gómez-Galindo et al, 2022):

La práctica del Sexting mal canalizada por los estudiantes de educación secundaria que están en la etapa de la adolescencia podría generar consecuencias negativas, principalmente cuando ya no quieren ser parte de ese juego, o cuando ya la relación sentimental terminó, y estarían frente a conflictos causados por el riesgo o temor de ver su sexualidad expuesta y ser víctima de presión o chantaje (p.972).

Otras de las consecuencias que se han podido observar entre los adolescentes como producto del Sexting y sus repercusiones lo constituyen disminución de la motivación, en su rendimiento escolar, insultos por parte de sus compañeros y aislamiento. Riesgos a los que se enfrentan los jóvenes sin expresarlo ya sea por falta de información, miedo o vergüenza, lo que les generan otro tipo de consecuencias graves y en casos extremos lo inducen a intentos de suicidio (Gómez-Galindo et al, 2022).

En un estudio llevado a cabo por Morillo-Puente et al (2022), se pudo comprobar con los resultados de la aplicación de sus instrumentos de recolección de datos, que:

A mayor grado de estudio, lo cual implica cambios en la edad, mayor participación en Sexting. Los de secundaria duplican en porcentaje (45.7%) a los de primaria (%) y en el grado once esta proporción descendió a 28.6%, esta tendencia lineal creciente de la edad es estadísticamente significativa (p.299).

Lo que lleva a concluir que en el nivel de primaria, el uso de Sexting es poco frecuente, quizás en los últimos grados por variables tales como edad y acceso a los dispositivos móviles sin supervisión parental, pero no ocurre así a medida que el adolescente va creciendo, observándose una curva ascendente en el nivel de secundaria, e indicando una baja en edades más avanzadas como las de los jóvenes universitarios, quienes por su madurez sexual ya no se ocupan en ese tipo de actividades, o por lo menos no tiene las mismas repercusiones que las que se observan en el nivel de secundaria.

En este mismo sentido, es necesario destacar lo expresado por Arias-Abril & Quintero Melgarejo (2020), quienes aseguran:

Partiendo de que los jóvenes centennials son quienes hacen mayor realización del Sexting, se puede considerar que se debe a que la etapa del ciclo vital en la cual se encuentran constituye uno de los momentos en que se evidencian los cambios más intensos a nivel biológico, psicológico y social en el ser humano. (p.24)

En este mismo orden de ideas, según LLaña (citado en Molina-Izasa, 2022), con respecto al nivel de educación en el cual tiene más frecuencia el Sexting, señala:

el uso del chat y redes sociales, cada vez son más frecuentes desde temprana edad en la escuela, tomando mayor importancia la socialización en forma virtual que presencial. Esto ocasiona que los niños, jóvenes y adolescentes se aislen cada vez más de su realidad, pues en estos entornos pueden tener, hacer y ser lo que no son (p.27).

Es en atención a estos señalamientos que De Paz (citado en Molina-Izasa, 2022) proponen un “modelo educativo humanista, basado en tres pilares que se complementan y asocian” (p.22), con miras a una educación ciudadana global. En una primera instancia una educación integral de los jóvenes hacia el desarrollo de una personalidad ciudadana. En segundo lugar, una visión global de la ciudadanía, mas allá de su entorno social y en tercera instancia, una concepción interdependiente de las realidades humanas y la universalización de la justicia y la solidaridad. (De Paz, citado en Molina-Izasa, 2022).

Ante lo planteado en el anterior señalamiento, es importante resaltar que Arias-Molina & Quintero-Melgarejo (2020) expresan que la prevención está en la educación, mediante el ofrecimiento a los jóvenes de herramientas para la toma de decisiones “documentadas y conscientes”, en la cual se les brinde la información necesaria sobre los riesgos y consecuencias, que influyan de alguna manera en la decisión de practicar o no el Sexting.

Es en este sentido que De Barros et al (citado en Gómez-Galindo et al, 2022), exponen que:

la escuela está relacionada a temas asociados al Sexting como centro de producción o de discusión, también es un espacio de discusión de sexualidad; por lo que en este espacio es que debe abordarse e intervenir en la problemática del Sexting, más allá del enfoque biológico (p.977).

De lo cual se infiere que siendo este entorno el sitio de mayor frecuencia de la práctica del Sexting, es también el más indicado para propiciar la trasmisión de información relevante que capte la atención de los adolescentes en cuanto a sexualidad, desde un punto de vista biológico, psicológico y de orientación, previniendo de esa forma no solo el aumento del índice de frecuencia del Sexting,

sino también el sano abordaje de dicha actividad, con el fin de que produzca daños lo menos posible tanto física, moral como psicológicamente.

En otro orden de ideas, en opinión de Gómez-Galindo et al (2022),

La prevención es la principal acción que deben realizar quienes integran la comunidad educativa; padres de familias, autoridades, directivos, docentes y demás involucrados en velar por el desarrollo integral de los educandos, deben promover acciones orientadas a la promoción, prevención, intervención y seguimiento de los casos generados a consecuencia del Sexting (p.983).

Todas las acciones planteadas por el precitado autor coinciden en la prevención como primera medida, seguidas por una intervención, control y seguimiento, como parte de las actividades que deben ser ejercidas por cada uno de los actores que intervienen en el acto educativo, incluyendo a los padres, quienes deben ser los primeros vigilantes de la salud mental y física de sus hijos, a través del monitoreo de sus actividades sociales y que comprendan el uso seguro y responsable de internet y de los dispositivos tecnológicos de actualidad, sobre todo en los primeros niveles de educación.

En complemento de lo planteado en líneas anteriores, Lombana (citado en Arias-Abril & Quintana-Melgarejo, 2020), coincide en considerar la “alfabetización digital y mediática” como una opción educativa en la cual se da a conocer los derechos y deberes de las personas como “ciudadanos digitales”, brindándoles toda la información que les permita conocer datos tales como la “circulación de datos y contenidos” en las redes sociales, así como el acceso a esa información que queda en la nube y que puede ser utilizada o difundida sin su consentimiento.

3. CONSIDERACIONES FINALES

El ser humano, en esa búsqueda de relacionarse socialmente, ha implementado también otros medios para establecer relaciones no solo de amistad, sino también sentimental y hasta sexual. Es así como dentro de esa gran gama de actividades de relaciones virtuales surgió el Sexting, envío y recepción de una serie de contenido de índole sexual, inicialmente solo por mensajes de texto, pero debido a la evolución de los teléfonos, ahora se intercambian imágenes, videos, textos u otro material relacionado, a través de cualquier medio electrónico, como medio de expresión y descubrimiento de la sexualidad.

Si bien esta es una práctica aceptada en los adultos como un medio voluntario para romper de algún modo con la monotonía causada por la rutina diaria y avivar el deseo sexual en la pareja. Es una actividad mal interpretada por los adolescentes, quienes no asumen los riesgos que trae consigo y las consecuencias que pueden afectar su rendimiento escolar, su motivación hacia otras actividades, bullying por parte de sus compañeros, rechazo, entre otras, sin dejar de lado el daño psicológico que le puede causar, induciéndolo al aislamiento, la depresión e inclusive al suicidio.

En cuanto al abordaje legal de este fenómeno social de tendencia actual, se pudo corroborar que en Europa ya existe una tipificación y aplicabilidad de la ley para dar respuesta a las víctimas del mismo, sin embargo, en Latinoamérica aún no se ha establecido la jurisprudencia correspondiente, para evitar que este delito se torne más grave y no exista un marco legal que lo canalice o controle. Igualmente se ha observado que el Sexting es una práctica que se hace presente desde los últimos grados del nivel de primaria, haciéndose más habitual en la secundaria y bajando su nivel de frecuencia en el nivel universitario, lo que intuye una relación con el grado de madurez sexual del adolescente y los cambios biológicos, psicológicos y sociales a los que se enfrenta el ser humano en su ciclo vital. De allí que es recomendado por estudiosos del tema, la implementación de una educación de ciudadanía global, la cual está basada en una educación integral en valores, y donde se destacan la justicia y la solidaridad, así como también dotación al adolescente de información y herramientas que le permitan una toma de conciencia acerca de los riesgos y consecuencias de este tipo de actividades.

CAPÍTULO 2

Mediación y sus fundamentos en la prevención de la violencia en el contexto educativo

Por: Miryam Isabel Rosas Guevara y Salvatore Giuseppe Gullo Rodríguez



1. INTRODUCCIÓN

Para el inicio de la presente investigación, se toma como punto de partida el tema de la violencia en forma general, ya que numerosos investigadores le han dedicado su tiempo para estudiar sus orígenes, causas y consecuencias, específicamente en el aspecto social, por considerarse una actividad inherente al ser humano y producto de sus relaciones con sus semejantes. En este orden, Anderson y Bushman (citados en Orozco-Vargas et al, 2021), manifiestan que: “las actitudes hacia la violencia se componen de un elemento afectivo y otro cognitivo, los cuales tienen efectos directos en la valoración de múltiples situaciones cotidianas” (p.183), acotando, igualmente, que de allí se derivan variadas respuestas y comportamientos que dependen del grado de violencia recibido.

De esta manera, los mismos autores recalcan la relación de la violencia escolar con estos elementos afectivos y cognitivos, ya que según sus propias palabras:

...el estudio de la violencia escolar se ha caracterizado por examinar los efectos que tienen en ella tanto el ambiente escolar, como el familiar, principalmente en niños y adolescentes de secundaria y preparatoria. Sin embargo, no se presenta el mismo número de investigaciones analizando la influencia de los procesos cognitivos en el origen y desarrollo de la violencia que se gesta en las escuelas de nivel superior (Orozco-Vargas et al, 2021, p.182).

Ahora bien, es necesario darle una categorización a la violencia escolar para entender sus causas y efectos en el resto de la sociedad, ante lo cual De la Mata (2021) establece que existe una Violencia de la escuela, ejercida por los miembros de la misma; una violencia contra la escuela, en la cual es la infraestructura sobre la cual recaen los actos delictivos, ya sean por personas externas a la institución como por los mismos actores que hacen vida en la misma; y por último, la violencia en la escuela, actos que suceden dentro de la escuela producto de los efectos de la sociedad en general.

En consecuencia, a lo antes citado, se recurre a la búsqueda de estrategias y herramientas que permitan de alguna manera prevenir que este tipo de violencia afecte de forma impactante la paz escolar. Al respecto, algunos estudios exponen como alternativas, acciones como es el caso de juegos, actividades recreativas y formativas, creación y mantenimiento de huertos escolares; en otro sentido, también se incentiva la Educación por la Paz y el estudio de la inteligencia emocional como parte de las herramientas idóneas para subsanar los efectos negativos en la población escolar (Orozco-Vargas et al, 2021; Torres, 2021; Castilla-Montoya & García, 2022; Cruz-Córdoba & Bonilla-Trujillo, 2021).

De esta indagación en pos de soluciones a la problemática de la violencia escolar, surge la Mediación como una posible actividad que sirva no solo como medida de subsanar los posibles brotes de violencia que se susciten en la escuela, sino también como una actividad de prevención. Es en este sentido que Mozo-Llusià (2021) indica:

Los beneficios de la mediación escolar se relacionan con la mejora del clima, la disminución de la intervención de los adultos en la gestión de conflictos y, el desarrollo de habilidades sociales y personales. Además, tiene una función de prevención de futuros conflictos y de mejora de la convivencia, al contribuir al desarrollo de las competencias sociales y personales del alumnado (p.13).

En el mismo orden, tomando en cuenta las formas de mediación y de acuerdo a quien ejerce la práctica de mediación, se puede diferenciar entre una mediación centrada en el maestro o el docente y otra centrada en el alumno, las cuales como puede denotarse cambian de punto de vista y aceptación por parte de los estudiantes, quienes son los que principalmente propician los conflictos y la violencia escolar. De allí que Villanueva-Badenes et al (2022) con respecto al sistema de apoyo entre iguales, sostiene que:

Gracias a los sistemas de apoyo entre iguales en general, y a los sistemas de mediación en particular, en donde los iguales se convierten en agentes de cambio, en soporte y ayuda para el resto, se pueden establecer estrategias globales que permiten reducir el impacto de los conflictos más habituales de convivencia (p.64).

Para finalizar, es necesario destacar que la metodología empleada para el desarrollo de este documento se centra en un paradigma positivista; se recurre a las técnicas de investigación documental y bibliográfica, con el objetivo de compilar toda la información necesaria para esclarecer las dudas que surgen al respecto y promover la formulación de hipótesis que proporcione las opciones referentes a la mediación como herramienta de prevención de la violencia escolar.

Ello, consintiendo además un análisis en profundidad con el fin de esclarecer dudas y plantear nuevas interrogantes o soluciones a los problemas que se puedan presentar a causa de la recurrencia de la violencia en las escuelas y la falta de herramientas que prevengan de alguna forma que la situación sea reiterativa; como base para otros estudios que fortalezcan la capacidad de respuesta frente a esta circunstancia.

2. UNA APROXIMACIÓN CONCEPTUAL

“La violencia es el arma de quien no tiene la razón”, esta frase muy conocida, define a grandes rasgos esta actividad ejercida por el hombre desde el principio de su existencia en la tierra como parte de su socialización, porque aunque generalmente se relacione el acto de socializar con hacer amistades y afiliarse de forma positiva con sus semejantes, también es cierto que en esa interacción surgen desacuerdos que de no ser resueltos de forma pacífica generan violencia, lo que indudablemente forma parte del aspecto social del individuo.

Es así como la Organización Mundial de la Salud [OMS] (citada en Abril-Martínez, 2021) define a la violencia como la demostración de poder del hombre por medio de la fuerza física o verbal, hacia sí mismo, hacia otra persona o grupo de ellos, con consecuencias tan graves como lesiones físicas, daños psicológicos y en su mayor expresión, la muerte. Por su parte Ortega (citado en Muñoz-Ortiz, 2022) define la violencia como “un fenómeno social y psicológico: social, porque se desarrolla en un clima de relaciones humanas; y psicológico, porque afecta personalmente a los individuos que se ven envueltos en ella: víctimas, agresores y espectadores” (p.84).

Como aporte a lo expresado en el párrafo anterior, Altabás-Del Rio (2022) después del análisis a diversos estudios relacionados con el tema, establece que:

La violencia verbal se refiere a amenazas, insultos, motes y expresiones dañinas. La violencia psicológica a menudo pasa desapercibida y se refiere a enredos psicológicos, chantajes, reírse del otro, difundir rumores, aislamiento y rechazo, como manifestaciones más usuales. La violencia también puede ser indirecta, dirigida a objetos, que en ocasiones termina en actos vandálicos (p.32).

Como se puede detectar en las definiciones anteriores, la violencia siempre será un acto social porque hay más de una persona involucrada y se lleva a cabo en un entorno social, lo que trasciende a otros ámbitos como el físico y psicológico por estar constituida por actos que atentan contra la salud física y mental de las personas que intervienen, ya sea directa o indirectamente en el conflicto, el cual no es más que una consecuencia de la violencia.

Ahora bien, es importante resaltar que la violencia se puede dar en cualquier ámbito, siendo la escuela unos de los sitios con mayor frecuencia de interacciones entre jóvenes de edades similares que generan conflictos, los cuales en su mayoría provocan actos de violencia. Esto es conocido como violencia escolar, aunque para Fernández (citado en Altabás-Del Rio, 2022), “en el contexto escolar, el abuso entre alumnos puede pasar inadvertido y en ocasiones, se considera dentro del currículum oculto como parte del proceso de maduración, siendo percibido como un suceso inevitable” (p.33),

lo que lleva a deducir que la violencia escolar es un acto intrínseco de esa etapa del ciclo vital del individuo, aunque muchos estudios se hayan propuesto buscar la solución de dicha problemática a través de vías pacíficas.

En el mismo orden de ideas, Muñoz-Ortiz (2022) indica que las investigaciones en torno a la violencia escolar tuvieron su origen en Europa en los años 70, destacando al Noruego Dan Olweus, como el mayor representante en este tipo de estudios. Especificando igualmente que “el concepto de violencia se ha limitado a las acciones o comportamientos que producen algún daño a una persona, ya sea físico o psicológico, provocando un desequilibrio de poder entre los implicados” (p.112), dicho desequilibrio de poder al que se alude no solo involucra a la víctima y al victimario, sino inclusive al resto de los que intervienen directa o indirectamente en el proceso.

Si bien es cierto que la violencia escolar es la que obviamente se observa en el entorno escolar, muchas veces producto de la violencia vivida en el hogar por parte de los integrantes más vulnerables de la misma, también es necesario establecer una categorización de las diferentes formas de violencia escolar, ante lo cual De la Mata (2021) establece las siguientes:

De la escuela: la violencia institucional que ejerce la propia escuela o el sistema educativo contra algunos de sus actores.

Contra la escuela: aquellos actos que tienen a la escuela como destinataria, dirigidos a destruir o dañar la infraestructura y la imagen institucional. En la escuela: la reproducción dentro de la escuela de actos violentos o delictivos que ocurren de igual manera en la sociedad (p.20).

Tal como indica la anterior afirmación y en complemento de los datos aportados, el autor revela que la violencia que se origina “en la escuela” está relacionada con sanciones corporales y emocionales, con contenidos irrelevantes impuestos, así como los gestos o términos que indiquen racismo o prejuicio en contra de alguna cultura o etnia específica; practicados por los docentes hacia los estudiantes. Por su parte, la violencia “contra la escuela” proviene generalmente del exterior, siendo expresado en vandalismo a través de grafitis, hurtos y robos; interiormente con trasgresiones a las normas de convivencia por parte de los adultos que coexisten en la institución y palabras o gestos agresivos pero esta vez desde los estudiantes hacia los docentes y demás autoridades de la escuela. Finalmente, la violencia escolar que se observa “dentro de la escuela”, está relacionada con peleas entre estudiantes, hurtos y daños a las pertenencias de cualquiera de los miembros de la comunidad, acoso, ciberacoso y gestos o vocabulario contrario a las normas internas de convivencia (De la Mata, 2021).

Una vez establecidas las diferentes formas de violencia escolar, es necesario buscar las herramientas que permitan prevenirla, ya que, aunque existan sanciones para su corrección y abordaje inmediato, es prioritario bajar sus niveles de frecuencia para evitar que sus efectos trasciendan más allá del entorno educativo y que perjudique el ambiente familiar de cada uno de los miembros que coexisten en el mismo. Para ello, muchas investigaciones se han dedicado al estudio de las opciones viables para enfrentar esta problemática, tal como el caso de Torres (2021), quien seleccionó como objeto de estudio la inteligencia emocional para prevenir la violencia escolar, indicando la necesidad de “construir condiciones democráticas y participativas para que en estas se desarrollen individuos integralmente autónomos” (p.4), esto se puede lograr gracias a las normas de convivencia adaptadas por cada institución de acuerdo a una serie de características propias, cuyo fin es el de “co-existir con otros tejiendo vínculos definitivos, provisionales o ambiguos que nos fortalecen o debilitan y que representan una construcción evolutiva, individual y socio histórica (Poma, citado en Torres, 2021, p.5).

En el mismo orden de ideas, Castilla-Montoya & García (2022), presentan “el juego” y el deporte como una estrategia para el manejo de la violencia escolar, alegando que en virtud a la agresión presentada por los estudiantes en su entorno educativo, la misma deja de ser un problema interno para convertirse en un tema que afecta a todos los actores que hacen vida en ese contexto, siendo

factible abordar “el juego como estrategia que media en las interacciones de las habilidades sociales, buscando solución a las situaciones que generan los conflictos y las agresiones entre los estudiantes” (p.6).

En contraste a este planteamiento, vale la pena destacar que los deportes que se practican en las instituciones educativas, por lo general son deportes de grupo, de roce corporal, ocurriendo lo mismo con los juegos de mayor preferencia en los cuales existe interactividad física y verbal, lo que en su mayoría provocan peleas y desacuerdos entre los integrantes, ya sea del mismo grupo o del grupo contrario.

Ahora bien, en la actualidad, siguiendo la evolución de la dinámica escolar, se han puesto sobre el tapete otras formas de estrategias que persiguen prevenir de alguna manera la violencia escolar, tal es el caso de la mediación, la cual para Cabrera-Santos & Hernández-Velásquez (2022), consiste en aquel “espacio neutral donde los involucrados que se encuentran en el conflicto, vierten sus criterios o versiones de lo sucedido” (p.1747), existiendo en el mismo espacio una persona (mediador) con aptitud y actitud idónea para apaciguar los estados de ánimos y ofrecer una solución pacífica al conflicto.

En el mismo ámbito de ideas, vale la pena resaltar lo expresado por Cruz-Córdova & Bonilla-Trujillo (2021) al indicar que: “la educación continua tratando a sus estudiantes como seres pasivos, sin tener en cuenta los avances que ha tenido la tecnología y la manera en que se desarrolla la niñez en esta época” (p.1), lo que llama a la reflexión en cuanto a la urgente necesidad de introducir cambios en la práctica educativa, en sus diferentes estrategias y la forma en que el docente debe abordar los conflictos que surgen en la dinámica actual.

Asimismo, estos autores concluyen que “la mediación pedagógica busca encontrar nuevos caminos a las relaciones con los estudiantes, los materiales, el contextos, los textos, los compañeros, el docente, consigo mismo y con su futuro” (p.19), lo cual constituiría esa renovación o actualización de la mediación pedagógica que tanto se necesita y que vaya de acuerdo a las nuevas tendencias y necesidades.

Por otra parte, Chavarría-Arévalo (2022) expone:

La mediación tiene surgimiento en relación con la necesidad de resolver los diferentes conflictos en el contexto en el que la persona se encontraba, advirtiendo siempre que en la evolución histórica de la resolución de conflictos se tenía la necesidad de contar con un tercero neutral y con autoridad reconocida con el fin de llegar a un acuerdo entre las partes (p.6).

En relación a la mediación en el ámbito escolar, la mayoría de las veces la tercera parte neutral está relacionada con los docentes o con alguna autoridad de la institución, los cuales son los verdaderos mediadores y cuyo papel está relacionado directamente con la resolución del conflicto. Esto se representa en lo afirmado por Niño-Gallo (2018), quien indica que:

La estrategia de mediación escolar permite enfatizar en la comunicación, el dialogo y la negociación entre otras como forma de llegar a acuerdos que satisfagan las partes en conflicto, a su vez que se crea con ella una cultura de paz (...), además de ser un proceso continuo donde existe la intervención de un tercero neutral (mediador) quien ha recibido capacitación para ejercer este rol y que cuenta con unas características propias para ejercer su papel de facilitador... (p.2).

En otro orden de ideas, realizando una visión histórica en cuanto a la mediación en la violencia escolar, Carrasco-Pons et al (2016) informan:

La mediación escolar o en el ámbito escolar es una práctica en expansión. Empezó a desarrollarse en las escuelas españolas a finales del siglo XX pero su relevancia ya es evidente, con un elevado número de centros que la adoptaron en sus mecanismos de resolución de conflictos y en sus proyectos de convivencia antes de su reconocimiento oficial (p.112).

Aportando igualmente que esta medida se ha vuelto prioritaria debido a los marcados cambios que se presentan en la actualidad en todos los entornos educativos y que afectan notablemente la conducta de sus integrantes.

En este mismo ámbito de ideas, vale la pena destacar lo indicado por Labarrere-Sarduy (2008), quien define la mediación pedagógica, como un conjunto de acciones y actividades más o menos formales, ejecutadas con el fin de lograr cambios en el modo de actuar de las personas, enfocados en su “intencionalidad” y “conciencia”, cuyo objetivo es el de transformar o iniciar un proceso de reestructuración de la personalidad, ya sea de un sujeto o de un colectivo.

De la forma en que el citado autor define la mediación, se puede denotar la intención no solo de resolver el conflicto que se genere en un tiempo y lugar determinado, sino también de lograr cambios significativos que trasciendan en el tiempo y más allá del ámbito en el cual se originen, ya que es a partir de allí donde se determinará el cese de la violencia, dependiendo igualmente de las causas por las cuales se originó.

Partiendo de esta opinión se puede afirmar que este proceso de mediación debe iniciarse desde los primeros años de escolarización, ya que como lo demostró Pérez-Plaza (2022) en su trabajo de investigación situado en el nivel inicial, “los conflictos son parte del desarrollo social del ser humano, más aún en las aulas de clase del nivel inicial, donde los niños, quienes aún están aprendiendo sobre sí mismos, deben aprender sobre la convivencia y las relaciones” (p.11).

A esto se puede agregar que es innegable que en la convergencia de un grupo de personas de diferentes culturas, creencias, estilos de vida, entre otras cosas, surjan conflictos que deben ser resueltos por vías de la mediación para lograr un ambiente de paz; y los niños en su primera etapa no escapan de estos conflictos, ya que ellos provienen de un ambiente familiar con sus propios conflictos y problemas que desarrollan muchas veces en los niños conductas de violencia que de no ser corregidas a tiempo, perduran y se van acrecentando con el pasar de los años, trascendiendo a los otros niveles de su vida escolar.

En este ámbito de ideas, Foucault (citado en Cale-Lituma, 2022) expresa que: “en el ámbito educativo, hay docentes y estudiantes, sujetos insertados dentro de una estructura social que marca una importante perspectiva para mediar espacios en los que existe interacción” (p.78), ante lo cual el autor interpreta que “la mediación docente caracteriza la idea del docente como “mediador” y no como un mero “transmisor”, pues en una mediación se articulan variaciones entre lo que se imparte y lo que se recibe” (Cale-Lituma, ibídem).

Lo anterior se puede descifrar como que el tipo de mediación en este nivel educativo recae más que todo en el docente, porque el mismo deja de ser un transmisor del conocimiento para convertirse en un mediador en todo lo que pueda surgir, ya que por la misma dinámica emergen desacuerdos en los cuales se debe establecer un equilibrio para la buena convivencia.

En contraposición surge la opinión de Martínez-Mendoza (2022), quien en relación a la sola protagonización del docente en el acto de mediación asegura que:

Los estudiantes, docentes, directivos y padres de familia tienen diferentes puntos de vista sobre la cotidianidad dentro y fuera de la institución; por lo cual se requiere de una comunicación asertiva y el diálogo para llegar a acuerdos mediando entre las

partes para que el ambiente sea propicio de manera permanente, (...) para favorecer procesos de consolidación de la comunidad educativa y de proyección a otras instancias como la familia, la comunidad, y la sociedad en general (p.115).

Como se puede denotar en la antítesis del citado autor, en este ámbito es necesaria la intervención no solo del docente, sino también de todos los actores que hacen vida en la institución, ya que de esa forma se logra una buena comunicación entre las partes, que propicia la unión y se proyecta más allá de la institución educativa. Es en este sentido que Camacho-Sojo (2022) expone:

El fenómeno pedagógico, en su devenir histórico, constituye un proceso. Él expresa una constante transformación de la educación, la escuela y el pensamiento pedagógico, sometido a cambio que se producen de manera gradual, por etapas, y que sólo puede comprenderse en su desarrollo transformación y constante movimiento (p.88).

Ante lo cual se debe añadir que aun cuando la responsabilidad mediadora se puede delegar a otros actores de la comunidad, siempre es necesaria la orientación principal por parte del docente, ante lo cual se convierte en prioridad una formación constante y evolutiva, de allí lo establecido por el Ministerio de Educación Superior [MES] (citado en Camacho –Sojo, 2022) quien resuelve:

...en busca de mayores niveles de integración y coherencia en la actuación, en consecuencia se precisaron nuevas líneas de formación del docente, sus objetivos y contenidos, estos últimos se dirigieron a la orientación ideológica, pedagógica, investigativa y educacional, todo lo cual favoreció la superación profesional, creando oportunidades para su materialización desde el puesto de trabajo, con vistas a elevar la calidad de su desempeño profesional (p.89).

De lo anterior se puede concluir, que la formación docente va más allá de los contenidos programáticos, haciéndose necesaria y obligatoria una educación en valores y promotora de la paz, que en la medida que favorezca el desarrollo personal del docente, también influya en su eficaz función mediadora.

Reforzando lo dicho por Londoño-Tapiero & Arenas-Linares (2022), quienes señalan que las estrategias deben enfocarse en actividades tales como el arte, el juego, la exploración con el medio, etc., en miras al fortalecimiento de las emociones y reconociendo las diferentes situaciones domésticas.

En concordancia con lo ya citado, Quintero-López (citado en Esteves-Fajardo et al, 2022), en relación a la preparación de docente e nivel universitario coinciden en opinar que:

En el caso de la Educación Superior, en sus planes y programas de estudio se debe privilegiar la formación de una Cultura de Paz de manera transversal, así como la promoción de Métodos Alternativos de Solución de Conflictos (MASC) en todas las profesiones que esta oferte (p.131).

Ahora bien, una vez hecho el recorrido por los primeros niveles de educación, es necesario sondear la forma de manejar la mediación en el nivel superior, en el cual se puede deducir que debido a la edad de los estudiantes y por tratarse de personas dotadas ya de una madurez cognitiva y emocional, los conflictos deberían reducirse, dependiendo de muchos otros factores presentes en el proceso educativo.

De allí que en los estudios realizados por Muñoz-Feraud & Mendieta-Toledo (2021), se pudo corroborar que en este nivel la mediación deja de ser responsabilidad exclusiva del docente y recae en el estudiante, tal como es el caso de las Universidades en España, la cual mediante Disposición

adicional decimocuarta de la Ley Orgánica 6/2001, de 21 de diciembre, de Universidades, con carácter obligatorio:

Esta disposición jurídica, le otorga a los Defensores Universitarios ciertas atribuciones y competencias, teniendo que asumir tareas de mediación, conciliación y buenos oficios, conforme a los Estatutos de las Universidades y a las disposiciones de desarrollo, para promover la convivencia, la cultura de la ética, la corresponsabilidad y las buenas prácticas (p.1390).

En ese mismo sentido, en Ecuador por su parte no existe la figura de mediador entre los estudiantes universitarios, como en el caso anterior, en su lugar:

Lo que sí existe, que para la defensa de los actores inmersos en el conflicto deberán recurrir a la Comisión del Debido Proceso, que es designado por la autoridad nominadora de la institución, en los casos de los profesores, estudiantes y autoridades que sean denunciadas, mas no de los servidores administrativos y de servicios (Muñoz-Feraud & Mendieta-Toledo, 2021, p.1397).

Es importante aclarar que este proceso es realizado por personas designadas por el Consejo Universitario y cuya decisión final recae en el Rector de la Universidad, destacando igualmente que en dicha institución existe el mediador de conflictos, sin embargo, no existe la figura del Defensor Universitario como mediador (Muñoz-Feraud & Mendieta-Toledo, 2021).

En otro sentido, Vásquez-Gutiérrez & Vásquez-Luna (2022), dada la importancia de la Educación por la Paz, es importante promover las actividades que la incentiven, y destacar la necesidad de hacerla parte del currículo de formación integral del estudiante, impulsando de esa forma la mediación como un mecanismo de intervención que permita la solución de conflictos de una manera eficaz y eficiente, claro está, sin ignorar la relevancia de otros valores que deban igualmente optimizarse.

La metodología cuya finalidad según Sánchez-Molina & Murillo-Garza (2021), es la de “resolver problemas, bajo reglas de validez y aceptación” (p.150), empleada en esta investigación, corresponde a la de tipo cualitativo, ya que como lo expresa el mismo autor:

Dicha metodología se interesa por captar la realidad social a través de la mirada de la gente que está siendo estudiada, es decir, a partir de la percepción que tiene el sujeto de su propio contexto. Plantea que la realidad no es exterior a quien la examina, existiendo una relación estrecha entre el sujeto y el objeto de conocimiento (p.154).

En ese mismo sentido, Hernández-Sampieri et al (2014), subraya que este “utiliza la recolección y análisis de los datos para afinar las preguntas de investigación o revelar nuevas interrogantes en el proceso de interpretación” (p.7), interrogantes que surgen en el desarrollo de la investigación, buscando solución a la problemática, tomando en cuenta los diferentes puntos de vista encontrados, analizándola y partiendo de allí para formular nuevas hipótesis.

Tomando en cuenta que la violencia escolar es una realidad social que se vive desde hace mucho tiempo tanto en las escuelas como en otros niveles educativos y que necesita de estrategias acordes para evitarla o disminuir su frecuencia, es por ese motivo que muchos investigadores se han dedicado a la tarea de indagar sobre el tema, recolectar datos y establecer hipótesis, planteando la estrategia de la Mediación como una posible solución a la problemática observada, todo ello a través de la perspectiva de los mismos actores.

3. A MANERA DE CONCLUSIÓN

La mediación constituye una estrategia que permite conocer y optimizar las habilidades sociales y de convivencia que posee cada miembro del hábitat educativo, las cuales contribuyen al desarrollo del respeto, la tolerancia y la resolución de problemas de manera pacífica, todo ello mediante actividades que permiten transformar la convivencia entre estudiantes y el reconocimiento a la diversidad, la equidad, la igualdad y la tolerancia.

La mediación pedagógica por su parte, persigue una renovación o actualización de esta práctica que tanto se necesita y que vaya de acuerdo a las nuevas tendencias y necesidades en cuanto a tipo de estudiantes, materiales, contextos, docentes, etc. siendo a la vez neutral y compartir lo que cada uno de los involucrados requiere, propiciando el diálogo, así como el conocimiento y el aprendizaje mutuo.

La mediación centrada en el alumno, aplicada principalmente en el nivel superior debido a la edad de los estudiantes y por tratarse de personas dotadas ya de una madurez cognitiva y emocional, y en la cual se propicia involucrar al alumnado de forma directa, denota que la ayuda entre iguales contribuye a reducir los conflictos de mayor frecuencia entre compañeros, cambiando los roles de espectador en defensa de las víctimas, dependiendo de muchos otros factores presentes en el proceso educativo.

CAPÍTULO 3

Resiliencia: Un camino para transitar el tratamiento oncológico

Por: Armida Concepción Rojas Dávila de Izaguirre



1.INTRODUCCIÓN

El Cáncer, la tan temida enfermedad denominada por Sánchez-Bouza et al (2022) como “una transformación maligna, es decir, una pérdida de las características y funciones normales de las células en un tejido” (p.209), es un problema mundial de salud pública, ante lo cual la actualización constante en cuanto al abordaje de esta enfermedad, orientada a una atención multidisciplinaria e integral, constituye un mejoramiento persistente en su diagnóstico, tratamiento, rehabilitación y cuidado (Loyola-Carrasco et al, 2022).

Después de las enfermedades del corazón, el cáncer es considerado la segunda causa de muerte en Estados Unidos y en otros países, ya que se ha demostrado por medio de estudios que cada año mueren más de 8 millones de personas en todo el mundo y cuanto más avanzado es el promedio de edad de la población, mayor es el riesgo de desarrollar la enfermedad (Sánchez-Bouza et al, 2022).

Ahora bien, aun cuando el cáncer es una enfermedad conocida desde hace muchos años por la población mundial, también es innegable que aún no existe una aceptación de este padecimiento, de las posibles causas que lo originan y de los cuidados que se deben observar para evitar, de alguna manera, contraer este mal.

Ante esto Banderas-Valdéz & López-Heredero (2022), comentan que: “...es una enfermedad que desmoraliza mucho a la comunidad de personas que la padecen, debido a que no solo causa daños en la parte biológica, sino que también causa repercusiones en la parte emocional, psicológica, económica y social” (p.1), lo que indica que la afectación producida por el cáncer, cualquiera que sea su tipo, es de tipo integral.

En todo caso, por tratarse de un trastorno que afecta a todo el organismo, tal como se puede apreciar en lo señalado por la cita anterior, el tratamiento oncológico comprende un conjunto de pasos que comienza con la valoración del paciente, en la cual se realiza el diagnóstico de la enfermedad, seguidamente se planifica y se ejecuta el tratamiento, para terminar con la evaluación del mismo y a partir de lo cual se toman las decisiones más acertadas para el paciente (Banderas-Valdéz & López-Heredero, 2022).

Es de esa manera que para transitar por ese tratamiento oncológico de forma eficaz y lo menos traumático posible para el paciente, su familia y el personal de salud que lo atiende, es necesario tener una capacidad de resiliencia que permita superar todos los traumas que origina dicha enfermedad, así como todas las consecuencias que derivan de su padecimiento.

Al respecto Guerra-Naranjo et al (2022) aclaran que el objetivo del personal sanitario es:

...mejorar la calidad de vida e incluye el entorno familiar. Teniendo en cuenta, que cada etapa, particulares de cada enfermedad se presentan de distintas necesidades, las cuales deben ser satisfechas por los profesionales sanitarios, proponiendo la satisfacción del paciente y mejorando en lo posible la calidad de vida (p.929).

En el mismo orden de ideas, autores como Montt-Steffens et al (2022), indican que la resiliencia es “la capacidad general de adaptación, relevando la regulación emocional y el procesamiento cognitivo como componentes centrales de capacidades individuales de resiliencia, destacando también el rol de los adultos en el aprendizaje y activación de estas” (p.7). En este sentido se puede definir entonces la resiliencia como la capacidad que tiene todo ser humano de superar las situaciones negativas que se les presentan y obtener un aprendizaje de esa experiencia, pudiéndose entender cómo convertir las amenazas en oportunidades y potencializar las debilidades.

Como ya es sabido, el paciente no es el único que debe transitar por este camino, por lo que también existen procesos de resiliencia desarrolladas por la familia, el cuidador primario y el personal de salud. Ante lo cual Tartakowsky-Pezoa et al (2022) afirman:

es preciso revalorizar (las conceptualizaciones) teniendo en cuenta el contexto en el que fueron elaboradas y que las mismas sean la simiente de otras nuevas, que puedan facilitar la comprensión de la actualidad y lograr el tan ansiado objetivo de que las mismas sirvan para promover resiliencia (p.19).

Es necesario aclarar también que existen muchas formas de resiliencia, entre las que se pueden citar aquellas que se relacionan con la inteligencia emocional, al igual que las situaciones donde se utiliza la creatividad y el arte como forma de resiliencia y por último, pero no menos importante, el uso de la espiritualidad como base para el desarrollo de la resiliencia en pacientes de tratamiento oncológico.

Finalmente se debe identificar el presente estudio como una Investigación de tipo monográfico Documental, sustentado en información previamente organizada y analizada, obtenida a través del internet, referentes al abordaje de la resiliencia como una forma de transitar el tratamiento oncológico, ya sea por el propio paciente, su familia y el personal de salud encargado de dichos cuidados. Angarita-Falla & Gutiérrez-Cruz (2022) declaran que este tipo de investigación “tiene como propósito explorar la validez de determinadas hipótesis, comprender un problema complejo mediante el análisis y/o formular posibles soluciones al problema en cuestión” (p.13).

En el mismo orden de ideas, está enfocado en un paradigma interpretativo, basado en lo expuesto por Chávez-Colli (2022), quien describe entre sus particularidades que “la escena de la realidad educativa, objeto de investigación es subjetiva, dinámica, múltiple, holística, construida y divergente” y el mismo “estudia la conducta humana desde el entorno en que se produce, intentando entender los factores socioculturales del grupo investigado” (p.57).

2. DESARROLLO

El Cáncer es la enfermedad más temida de todos los tiempos, observándose que ha aumentado su frecuencia en los últimos dos siglos, presumiéndose que las causas sean los agentes cancerígenos a los que se ven expuestas las personas en su vida diaria o también debido a otras causas como por ejemplo las genéticas, que aún están bajo investigación.

Al respecto Sánchez-Bouza et al (2022) la definen como “una enfermedad multifactorial que afecta el crecimiento y la proliferación normal de las células, además de producir alteraciones en el proceso de diferenciación celular, lo que condiciona la formación de un tumor en un tejido específico” (p.209). Como se puede apreciar en la definición anterior, su causa se atribuye a muchos factores, algunos conocidos y otros por investigar; agentes que ocasionan una alteración en el crecimiento normal de las células y que a su vez producen tumores de tipo maligno, difíciles de tratar con tratamientos convencionales.

Por su parte, la Organización Mundial de la Salud [OMS] (citado en Quiroga-Castro, 2022), definen el cáncer de manera más sencilla como: “un proceso de crecimiento y diseminación incontrolados de células. Puede aparecer prácticamente en cualquier lugar del cuerpo. El tumor suele invadir el tejido circundante y puede provocar metástasis en puntos distantes del organismo” (p.10), lo que hace inferir que este tipo de células malignas están presentes en todos los organismos, pero debido a la exposición a múltiples factores de riesgo, es lo que incide en la aparición y diseminación de las mismas, que de no ser tratadas a tiempo y de manera eficiente se produce la metástasis o pérdida del control de los efectos producidos por el cáncer.

También es importante resaltar lo comentado por Banderas-Valdéz & López-Heredero (2022), quienes señalan que: “...es una enfermedad que desmoraliza mucho a la comunidad de personas

que la padecen, debido a que no solo causa daños en la parte biológica, sino que también causa repercusiones en la parte emocional, psicológica, económica y social” (p.1), lo que indica que la afectación es de tipo integral, ya que afecta no solo la parte física sino también sus emociones, sus sentimientos, acaba con sus ahorros y en muchos casos se estigmatiza a la persona que lo padece, provocando el aislamiento ya sea voluntario u obligatorio, lo que a su vez provoca ansiedad y depresión y tanto en el paciente como en su grupo familiar.

En el mismo orden de ideas y en referencia al origen de la enfermedad, Gurrola (citado en Sánchez-Bouza et al, 2022), expone que:

Los procesos que condicionan el cáncer están influenciados por alteraciones genéticas o epigenéticas de numerosos genes que codifican proteínas que regulan este proceso, contribuyendo a un fenotipo maligno. Asimismo, existen factores ambientales implicados en la génesis del tumor con una influencia determinante en algunos tipos de cáncer (p.209).

En ese mismo sentido, Loyola-Carrasco et al (2022) indican que cuando se evitan factores de riesgo tales como el cigarrillo, el sobrepeso y el sedentarismo, y cuando se aumentan los factores de cuidado, quizás se está contribuyendo con la prevención de sufrir algún tipo de cáncer, y al incremento de los casos. Es en ese sentido que en la actualidad se realizan campaña de prevención del cáncer, no solo referente a evitar algunos de los factores que lo causan, sino también en la realización de los exámenes de despistaje y detección temprana.

Ahora bien, aun cuando es cierto que la prevención es la mejor cura a cualquier enfermedad, incluyendo los casos de cáncer, también es innegable que, una vez detectadas las células malignas, la mejor forma de erradicarlas es tratarlas a tiempo y no desatender los cuidados a los que se deben acudir tan pronto como es detectada la enfermedad.

Es allí donde se inician los tratamientos oncológicos, entre los cuales Quiroga-Castro (2022) expone: “Sí se puede vencer al cáncer y salir de cualquier enfermedad (ya sea física o psicológica e incluso emocional), que la familia es fundamental en el proceso y que el arte siempre será un medio de sanación” (p.8). de esto, se infiere que el apoyo total de la familia del paciente con cáncer es primordial, ya que además de darle los cuidados físicos que requiere, constituyen un apoyo psicológico y emocional, necesarios para superar el trauma que genera el conocimiento del diagnóstico de este mal, sin dejar de lado la ayuda económica, ya que no es un secreto que este tipo de tratamiento conformado por radioterapias y quimioterapias, representan un significativo desembolso de recursos.

Algo semejante opina Vásquez-Yman (2022) al referir que:

...el apoyo brindado de los familiares a los pacientes oncológicos es fundamental, ofreciendo apoyo tanto físico, emocional, espiritual y social. Por lo tanto, incorporar a la familia dentro de la institución de la salud es una acción positiva para el paciente; a su vez, ofrece asistencia, apoyan en la programación de las atenciones e intervienen en la toma de decisiones como intermediarios para el tratamiento y su ejecución (p.6).

De igual manera, Medina (citado en Vásquez-Yman, 2022) refuerzan lo anterior al indicar que cuando el paciente descubre su enfermedad, es de vital importancia el apoyo de su grupo familiar, ya que al tener libertad de expresar sus pensamientos, sentimientos e incertidumbres a sus seres queridos, desarrolla cambios internos que permiten disminuir los efectos de la enfermedad y fortalecer su sistema inmune, logrando de esa manera una mejor calidad de vida y positivas perspectivas.

Igualmente es válido señalar que otro de los factores importantes en el tratamiento del paciente oncológico lo constituye los cuidados de enfermería, ya que tal como lo exclaman Banderas-Valdéz

& López-Heredero (2022), los profesionales de la enfermería se han visto obligados a ampliar su práctica de cuidado, especializándose y desarrollando capacidades no solo de tipo científico, sino también valores éticos y bioéticos hacia el paciente oncológico, con el fin de contribuir a mejorar la calidad de vida y convalecencia del mismo.

En el mismo orden de ideas, se pudo corroborar mediante estudios realizados por Ortega-Fernández (2022) a diferentes investigaciones referentes a la afectación psicológica y emocional creada por el cáncer, que el mismo constituye un estado de angustia constante para el paciente y sus familiares, al igual que un incremento en los síntomas de ansiedad y depresión, lo que se transforma en una baja calidad de vida, disminución del sistema inmunológico y aumento de las probabilidades de morir (Linden et al; Brintzenhofe-Szoc et al; Colleoni et al; Pinquart y Duberstein). Igualmente, Lemon et al (citado en Ortega Fernández, 2022) reconocen lo siguiente:

...se aprecia que la afectación del estado de ánimo y del bienestar mental en el proceso de enfermedad es considerada importante en el cuerpo médico y en los pacientes, como indica porcentajes altos en la percepción de afectación por parte de oncólogo y pacientes (p.16).

Ahora bien, al observar las diferentes afectaciones que pueden crear el diagnóstico del cáncer, es necesario reconocer cuándo aplicar la resiliencia ante diversas situaciones para paliar de alguna manera los efectos secundarios de esta enfermedad, además de todos los síntomas asociados.

Cabe considerar por otra parte, lo manifestado por Arosemena (2022), quien apoyado en lo establecido en la Real Academia Española, define la resiliencia como: “la capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situación adversos” (p.153), siendo indudable que es el cáncer ese agente adverso que como se pudo apreciar en citas anteriores, afecta diversos aspectos del individuo, informando al respecto que “Durante los últimos años ha cobrado especial relevancia, en relación con el creciente interés por el estudio de los mecanismos que promueven la adaptación del ser” (Arosemena, ibídem). Refiriéndose a la resiliencia y relacionándola con el autoconocimiento, la autoestima y la autovaloración, entre otros aspectos considerados como parte de la “adaptación del ser”

Asimismo, Puig & Rubio (citados en Flores-Calle, 2021), explican que:

Según la etimología del término, encontramos que la palabra resiliencia proviene del latín resilio, que significa “saltar hacia atrás, volver a saltar, rebotar”. Por otro lado, es también un término utilizado en la ingeniería mecánica y en la tecnología, que hace referencia a “la propiedad de la materia que se opone a la rotura por el choque o percusión” (p.38).

Analizado de forma sencilla, se puede deducir entonces que la resiliencia es la capacidad que posee todo elemento, ya sea físico o humano, a volver a un estado inicial de normalidad después de enfrentar un choque o impacto, por lo que se utiliza con mucha frecuencia en la actualidad para definir un estado emocional de fortaleza después de un suceso impactante en la vida, el cual puede haber tenido efectos contundentes pero que también pudo haber dejado un aprendizaje que permita superar la situación y mejorar las situaciones futuras.

Ante lo anteriormente expuesto, es necesario recalcar lo expresado por Montt-Steffens et al (2022), quienes especifican que en uno de los conceptos de resiliencia, se priorizan las características individuales para enfrentar adversidades, tales como guerras, pobreza, traumas, etc., y es allí donde entra el cáncer como una adversidad que ataca al individuo en su integridad física y emocional y ante la cual debe poner a prueba su resistencia o modo de adaptarse a estos cambios, conceptualizados en la actualidad como resiliencia.

Según Tartakowsky-Pezoa et al (2022) y en concordancia con lo antes expuesto, manifiestan en torno a la resiliencia que es:

La capacidad de resurgir de la adversidad, recuperarse y volver a acceder a una vida significativa. Esta capacidad no es estática, sino permanentemente fluctuante en relación a las circunstancias que se van viviendo y puede reforzarse gracias a la posibilidad de... (p.25).

Es así como de acuerdo a lo establecido por los autores antes citados, se puede adaptar dicha manifestación a la forma como el paciente oncológico utiliza la resiliencia como un proceso personal e individual, en la cual toma fuerzas para superar la adversidad a la cual se ha enfrentado de forma sorpresiva y sin opciones que le permitan elegir, intentando llevar su vida de la forma como siempre la ha llevado, tomando de la experiencia un aprendizaje que le permita hacer cambios significativos en su existencia. Esta actitud es la que permitirá que la enfermedad no invada de manera agresiva el organismo y pueda en muchos casos superarse. Por su parte Ortunio & Guevara (citados en Zavala-Gamarra, 2022) declaran lo siguiente:

Se sabe que las teorías actuales abordan la resiliencia desde una perspectiva multidimensional y existen distintos autores que abordan la problemática bajo distintos enfoques. Estos enfoques tienen como referencia a tres componentes: factores protectores, características de la persona resiliente y los riesgos o futuras consecuencias (p.10).

Lo que lleva a deducir que las personas resilientes están cargadas de vibraciones positivas y dotados de una habilidad para transmitir esas emociones positivas a las demás personas a su alrededor, los que los convierte en personas emocionalmente fortalecidos que salen fácilmente de los problemas que les aquejan, fomentando círculos virtuosos, estos factores protectores por lo general se adquieren a través de la crianza y los valores de familia, y son las características más sobresalientes de las personas resilientes (Tugade y Fredrickson, citados en Zavala-Gamarra, 2022).

Siguiendo la misma temática, Quadrizzi-Leccese et al (2022) exponen por su parte:

Cuando pensamos en el concepto de resiliencia, tenemos que cuidar de distinguir aquellos aspectos que posibilitan desarrollar las fortalezas de las personas y sus comunidades para superar los problemas que se les presenten de aquellos aspectos que puedan promover el aumento de la capacidad de generar modificaciones para soportar “mejor” una situación patogénica. (p.6)

Es en el segundo caso que se puede tomar en cuenta la resiliencia como una forma de aumentar la capacidad de soportar y promover cambios intrínsecos con tendencia no solo a seguir soportando una determinada situación, en este caso de afectación de la salud, sino como una manera de originar cambios que colaboren en la mejora y optimización de la situación.

Muy bien, ya se ha tocado el punto en referencia a la resiliencia de los pacientes oncológicos y sus familiares, pero también es inevitable e importante considerar el estado físico y mental de los trabajadores de la salud quienes se encuentran expuestos a una serie de factores que pueden afectar su propia integridad, debido a la gran responsabilidad con la que deben enfrentar este tipo de situaciones.

Por tanto, Romero et al (citados en Huaman-Vila, 2022) consideran que “algunas de las características que cuenta el profesional de enfermería (...) es la alta resistencia al estrés, la no labilidad emocional y la alta resistencia a la frustración” (p.6), acompañado de otros estados emocionales tales como: “estrés, ansiedad, síntomas depresivos, insomnio, negación, ira y miedo” (p.7), es de allí que nace la resiliencia en el personal de salud, denominada en este sentido como “la capacidad que tienen las personas de afrontar situaciones adversas y salir fortalecidos” (Huaman-Vila, 2022, p.6), es en estos casos particulares donde se percibe la necesidad de contar con el sentido de resiliencia como una fortaleza, ya que es la única manera de soportar grandes estados de estrés laboral, pensar de forma clara y oportuna ante situaciones de emergencia y

vigorizar actitudes y aptitudes necesarias para resguardar tanto su salud física y mental como para poder ofrecer esa misma serenidad a sus pacientes. Al respecto Zavala-Gamarra (2022) expone que:

El síndrome de Burnout es uno de los problemas más comunes que aquejan a los trabajadores en la vida actual y el servicio hospitalario requiere más capacidades férreas para afrontar los principales estresores. Es así como una de esas principales de estas capacidades es la resiliencia de los trabajadores (p.1).

En este mismo sentido, es necesario visualizar la responsabilidad de los gerentes de los centros de salud en los estados de resiliencia desarrollada por sus subordinados, tomando en cuenta los niveles de estrés a los que se encuentran estos expuestos en su labor diaria, ya que esta situación puede afectar su salud, sus relaciones sociales y su desempeño laboral; repercutiendo a su vez en sus emociones y la forma de afrontar los diferentes escenarios que se les presenta.

Al respecto, Flores-Calle (2021) reconoce “que la resiliencia es un apoyo para los diferentes problemas que puedan aparecer” (p.19), lo que también asociado a la inteligencia emocional, definida por Salovey & Mayer (citados en Flores-Calle, 2021) como “la capacidad para comprender nuestras propias emociones y las de los demás, para diferenciarlas y usar toda esa información proporcionada para de esta manera guiar nuestros pensamientos y acciones” (p.27), pueden reconocer y expresar sus emociones de una manera apropiada, reforzar su autoestima y potenciar sus habilidades, con el fin de tener un trato justo hacia ellos mismos y por consiguiente hacia los demás, obteniendo con ello una mejor calidad de vida centrada en la satisfacción propia y la paz interna (Flores-Calle, 2021).

En otro orden de ideas y estableciendo las formas de resiliencia que surgen en el tránsito del tratamiento oncológico, es necesario igualmente diferenciar las mismas de acuerdo a diversos factores, tales como el rol asumido en cada situación. Es así como existe el rol del paciente y ante el cual Cuervo et al (2021) exponen que: “la resiliencia ayuda al paciente a sobrellevar el diagnóstico de su enfermedad y seguir avanzando hacia el futuro” (p.13), resultando también de gran relevancia “la inteligencia emocional, ya que gracias a ella el sujeto puede percibir, comprender y gestionar sus emociones en pro de su salud mental, su desarrollo físico y social” (Cuervo et al, ibídem).

En el mismo ámbito de ideas y en relación a lo antes descrito, el otro rol descrito en este transitar lo constituye el ocupado por el familiar del paciente, quien necesariamente debe tomar la resiliencia como una manera de apoyo al paciente para sobrellevar la enfermedad y todos los cambios afines. En este aspecto, Ubach (2022) confirma lo expresado por estudios de otro autor, quien define la resiliencia familiar como “la capacidad desarrollada en una familia, sacudida profundamente por una desgracia, para sostener y ayudar a uno o varios de sus miembros, víctimas directas de circunstancias difíciles; entendiéndose como una capacidad que puede darse en cualquier familia” (Delage, citado en Ubach, 2022, p.12).

Para Tello-Torres (2022): “En la práctica actual se considera que una adecuada asistencia de la familia puede generar mejoras trascendentes y positivas para el enfermo de cáncer” (p.17) y que mejor asistencia cuando la resiliencia está presente en todo el grupo familiar, los cuales unidos pueden controlar las situaciones estresantes a las que no debe estar expuesto el paciente oncológico, siguiendo las recomendaciones de los expertos de salud y brindándole todo el apoyo tanto a ellos como al paciente, logrando en muchos casos al restablecimiento de la salud.

Es así como en la misma tónica, Gorozabel, et al (citados en Tello-Torres, 2022), exponen que “los enfermos de cáncer necesitan el sostén de su familia, para que lo lleve al logro adecuado de su mejoramiento y a fin de lograr los propósitos médicos (p.19), recalcando de igual forma la importancia de la resiliencia en estos casos para lograr la integración de los miembros de la familia

y la empatía por medio de la interacción y la conjunción de necesidades individuales. (Tello-Torres, 2022).

Dentro de este rol de familia, es muy importante resaltar el papel del cuidador primario, ya que según Mishra et al (citados en Pilatasig-Chato & Castillo-Siguencia, 2022), “los cuidadores informales de pacientes oncológicos desarrollan ansiedad, depresión, aislamiento, miedo y dificultades financieras” (p.31), sentimientos cuyos efectos observados en muchas ocasiones generan cambios positivos tales como crecimiento personal y profesional, desarrollando resiliencia o esa capacidad necesaria para adaptarse a la situación y sacar provecho con resultados positivos para ellos mismos y para los pacientes a su cuidado.

Finalmente, pero no menos importante lugar está el papel llevado a cabo por los profesionales de la salud, sobre quienes recae la mayor responsabilidad, ya que para el paciente y para su familia, la salud del mismo está en sus manos, por lo que en este sentido el profesional de la salud, ya sea médico tratante, personal de enfermería, bioanalista, psicólogo, etc., necesita también de la resiliencia en su vida, tomando en cuenta el grado de compromiso asumido. Es de esta manera, como Flores-Calle (2021) determinó a través de su estudio donde relaciona la inteligencia emocional con la resiliencia, que:

...estos empleados al tener un mejor control de sus impulsos, un adecuado reconocimiento y expresión de sus emociones, consiguen a su vez repararse emocionalmente lo que les proporciona las herramientas adecuadas para desarrollar la resiliencia y hacer frente a las dificultades que se presentan en la vida, puesto que para hacer frente a los problemas debemos tener una disposición anímica favorable de lo contrario estos podrían terminar por vencernos (p.81).

Lo que determina que un manejo adecuado de las emociones por parte del personal de salud, los prepara para hacer frente a una serie de dificultades y situaciones que otras personas no son capaces de afrontar, lográndose interpretar como un excelente desarrollo de la resiliencia a favor de su labor y de su estado emocional.

En el mismo orden de ideas, es importante resaltar que la resiliencia está asociada a diferentes actividades propias para desarrollar esta readaptación del ser humano de manera eficaz, ante lo cual Tuñoque-Becerra (2022) alega que a principios del presente siglo “las investigaciones apuntaron a explorar cómo interactuaba la espiritualidad con distintos variables, entre los que resalta la resiliencia” (p.8), lo que dio como resultado el descubrimiento de una vinculación más concreta entre estas, siendo esta interacción la base para un camino laboral más exitoso y una vida más plena.

En el mismo orden de ideas, Reina-Palma (2022) expone que la creatividad y el arte constituyen otros medios por los cuales se logra la resiliencia en los pacientes oncológicos y en los familiares, ya que el uso de estos recursos permiten la humanización de la salud, en el sentido de que logran captar la atención del paciente y así éste por medio del dibujo, la pintura, y el arte en general puede comunicarse de manera no verbal y manifestar sus emociones, sentimientos y lo que piensa, ya sea de manera consciente o inconsciente de la situación por la cual está atravesando él y su familia, sus temores y sus expectativas.

3. CONSIDERACIONES FINALES

El cáncer está conformado por un conjunto de células malignas presentes en todos los organismos, pero debido a la exposición a múltiples factores de riesgo, aparecen y se diseminan en un momento determinado y de no ser tratadas a tiempo y de manera eficiente se produce la metástasis o salida de control del cáncer. Es una afectación de tipo integral, ya que afecta no solo la parte física sino también las emociones, los sentimientos, la economía y en muchos casos se estigmatiza a la

persona que lo padece, provocando el aislamiento ya sea voluntario u obligatorio, lo que a su vez provoca ansiedad y depresión y tanto en el paciente como en su grupo familiar.

La resiliencia es la capacidad que posee todo elemento, ya sea físico o humano, a volver a un estado inicial de normalidad después de enfrentar un choque o impacto, por lo que se utiliza con mucha frecuencia en la actualidad para definir un estado emocional de fortaleza después de un suceso impactante en la vida, el cual puede haber tenido efectos contundentes pero que también pudo haber dejado un aprendizaje que permita superar la situación y mejorar las situaciones futuras. Entendiéndose también como la transformación de las amenazas en oportunidades y potenciación de las debilidades en fortalezas.

El tratamiento oncológico supone para el paciente y sus familiares ese impacto que provoca cambios no solo físicos, sino también psicológicos y emocionales, a causa del cáncer y sus efectos. Por lo que es de vital importancia desarrollar estados de resiliencia para poder soportar la situación por la que se está atravesando y los efectos derivados de ella; transformando esas emociones en fortalezas, que permitan desarrollar cambios en pro de mejoras integrales.

Es a través de la resiliencia que el paciente, su familia y el personal de salud, transforman el impacto generado por las diferentes etapas por las que pasa el paciente con cáncer, iniciando con el diagnóstico, luego con el tratamiento y sus efectos colaterales, discurriendo luego por el desenlace muchas veces incierto.

Esta transformación se lleva a cabo mediante diferentes formas de resiliencia, ejercidas en la actualidad tomando en cuenta factores tales como edad, creencias, ideologías, entre otros. Para lo cual se toma en cuenta la espiritualidad, la creatividad y la inteligencia emocional para crear esos estados de aceptación y superación.

CAPÍTULO 4

La procrastinación y el olvido: El mal del siglo XXI

Por: Yeisy Isabel Peralta Miranda y Salvatore Giuseppe Gullo Rodríguez



1.INTRODUCCIÓN

La procrastinación se puede catalogar como una costumbre que data de los primeros años de la historia humana, porque el hombre, desde que se convirtió en un ser activo, lleno de responsabilidades y actividades, siempre ha estado propenso a postergar unas tareas menos importantes por otras más prioritarias, o algunas que los motivan menos por otras que les son más gratificantes. De allí que autores como Atalaya-Laureano & García-Ampudia (2019) sostienen:

Antiguamente, se referían a la procrastinación como el comportamiento de postergar tareas, esta conducta era socialmente aceptada y justificada; sin embargo, comenzó a tornarse negativo en la modernidad, cuando la aplicación de técnicas productivas se convirtió en la fuente de progreso económico y financiero de la sociedad (p.364).

Es por ello que los estudios actuales describen la procrastinación como un mal del siglo XXI, ya que las investigaciones en torno al tema se han desarrollado con más frecuencia durante los últimos 20 años, presumiblemente por la aparición de nuevas tecnologías que a pesar de contribuir al desarrollo de la comunicación y socialización del hombre, también ha servido de excusa para dejar todo para después, en muchas ocasiones por estar inmersos en lo que se conoce hoy en día como las “redes sociales”. De allí que Bernal-Cabrera (2018) basado en sus investigaciones sobre la productividad y la procrastinación, relata que:

Según un estudio realizado en Northeastern University en Boston con 1500 estudiantes de pregrado, 51% de los encuestados admitió haber perdido al menos una hora de productividad en el día debido a la distracción causada por redes sociales, mientras que el 44% dijo sentirse preocupado por la decreciente calidad de sus trabajos debido a la procrastinación causada por el internet (p.1).

Esto hace concluir que en la mayoría de los casos la procrastinación es provocada por el uso indiscriminado de las nuevas tecnologías que, si bien es cierto que en muchas ocasiones contribuyen a la agilización de algunas actividades propias del agitado mundo de hoy, también es cierto que en otras oportunidades se convierten en un agente distractor que influye negativamente en el normal desenvolvimiento de las mismas.

Es en ese sentido que la procrastinación es una costumbre que se le atribuye mayormente a los jóvenes en formación, por lo que surge la definición de procrastinación académica, la cual según Ferrari et al (citados en García-Frías & González-Jaimes, 2022):

(...) puede comenzar en los primeros años escolares, continuar en la universidad e incluso instalarse para el resto de la vida del individuo. Es así como la procrastinación académica se relaciona en gran medida con las condiciones desfavorables para la educación, retrasa el éxito y provoca el fracaso (p.9).

Siguiendo en el mismo ámbito investigativo, diversos autores han manifestado su punto de vista en cuanto al concepto de procrastinación académica, del cual muchos coinciden en aseverar que la postergación de actividades académicas es un acto individual, causado por diversas causas y que dependen de múltiples factores asociados al estilo de vida del estudiante que procrastina, y que al estar influenciados por altos niveles de presión y de exigencia, pueden llegar a causar estrés y ansiedad en los jóvenes, lo que hace la procrastinación una forma de evadir responsabilidades que a largo plazo tiene sus consecuencias negativas. (Espaillat-Álvarez & Pintor-Núñez, 2021; Bernal-Cabrera, 2018).

Ahora bien, esa presión y estrés causado por el alto índice de responsabilidad que recae en una persona y que no puede controlar de manera organizada es lo que lo lleva a procrastinar y cuando el control de esa procrastinación sale de sus manos lo lleva al olvido, acto relacionado con el

postergamiento de las cosas en el sentido que cuando se procrastina por mucho tiempo una actividad, esta tiende a olvidarse, más aún si la tarea que se posterga representa una actividad que no genera ninguna motivación en el individuo, sino que por el contrario le causa algún tipo de molestia que lo lleva a postergarla definitivamente.

De allí que Gerrero-Tapia (2020) manifiesta que “Los hechos traumáticos, las experiencias desagradables solemos inhibirlas, depositarlas en el inconsciente, no recordarlas, o bien, convertirlas en patologías de las cuales no podemos desprendernos” (p.132).

Así mismo, también es importante destacar que cuando las tareas se postergan por otras razones como, por ejemplo, falta de tiempo, recursos inmediatos, etc., las mismas permanecen en la memoria a mediano y largo plazo, las cuales se retoman en algún determinado momento y se logran ejecutar.

Al respecto Arosemena-Rodríguez (2020) expone que cuando el recuerdo pasa a la memoria a corto plazo y llega a pasar a la memoria a largo plazo, este se hace más firme, lo cual es posible cuando la carga emocional es mayor o más constante. Lo mismo sucede con las actividades que se procrastinan, las cuales al tener poca carga emotiva quedan en la memoria a corto plazo y tienden a olvidarse, mientras que aquellas tareas que representan mayor importancia para el individuo llegan a la memoria a largo plazo, de la cual se puede retomar y cumplir finalmente con la actividad que en algún momento de postergó.

Finalmente se establece que el propósito de este estudio fue indagar acerca de toda la materia investigativa en torno a la procrastinación y el olvido, y las razones por las cuales se les ha catalogado como el gran mal del siglo XXI, aplicándose una metodología fundamentada en un paradigma positivista con un enfoque cualitativo, investigación con un nivel descriptivo, de diseño documental, apoyado en la revisión bibliográfica especializada, con las técnicas del fichaje, subrayado y análisis de la información. Como resultado de la investigación se pudo constatar que la procrastinación es una actividad que se ha conocido desde tiempos históricos, pero se le enfoca mayormente en este siglo por los diversos estudios realizados en los últimos años y debido a los factores vigentes que influyen.

2. DESARROLLO

*“No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy”, esta frase tan conocida desde hace muchísimos años encierra en su totalidad el concepto actual de la procrastinación, ya que la palabra proviene del término latín *procrastināre*, el cual a su vez se compone del prefijo *pro* que significa adelante y *crastināre* cuyo significado hace referencia al futuro, lo que se podría interpretar como hacer algo posteriormente, o expresado en términos más reales, posponer las tareas para más adelante. En este mismo sentido Steel (citado en Atalaya-Laureano & García-Ampudia, 2019) acota:*

*La definición etimológica de la procrastinación deriva del verbo en latín *procrastināre*, que significa dilatar la presentación de una actividad de forma voluntaria, también deriva de la palabra en griego antiguo *akrasia*, que significa hacer algo en contra del juicio o hacerse daño a uno mismo (p.367).*

Coincidiendo ambas definiciones en la postergación de un acto, tarea o actividad, sin que exista una determinada motivación o causa más que la propia voluntad de no hacerlo. De allí que Díaz-Morales (2019) indica que:

La procrastinación consiste en la tendencia generalizada a aplazar el inicio y/o finalización de tareas planificadas para ser realizadas en un tiempo determinado. Tal tendencia a la postergación suele acompañarse de malestar subjetivo y no sólo es una cuestión de baja responsabilidad y gestión del tiempo, sino que supone un

verdadero problema de auto-regulación a nivel cognitivo, afectivo y conductual (p.43).

Esta tendencia a posponer, llevada a cabo con mucha frecuencia en la actualidad, tiene diferentes motivos o causas, aludiendo muchos que este acto no es cuestión de holgazanería, como expresaba el autor de la cita anterior, sino que se relaciona con problemas de planificación u organización de tipo cognitivo y conductual y en muchas ocasiones también de tipo afectivo, que interfieren en el curso regular de las acciones diarias de la vida. Tal como lo expresa Brando-Garrido (2020) cuando puntualiza que:

La procrastinación constituye una práctica común en la mayoría de las personas, sin que ocasione ningún problema, pero, cuando se generaliza y se convierte en una característica del comportamiento del individuo, puede suponer un importante factor negativo, con consecuencias sobre su calidad de vida y sobre su salud (p.1).

Esta afirmación está basada en que ese postergamiento de buenos hábitos alimenticios, planes de ejercicios, chequeos periódicos de salud, entre otros, es lo que lleva a la disminución de la calidad de vida y por lo tanto al deterioro de la salud, ya que se van dejando a un lado prioridades que pueden repercutir a largo plazo en la salud del individuo.

Ahora bien, es necesario conocer las causas por las cuales se cae en la procrastinación, saber por qué en muchas ocasiones se retrasan indefinidamente algunas tareas, al extremo que nunca se terminan de ejecutar y quedan entre los “asuntos pendientes” que poco a poco se van acumulando. En primer lugar, la falta de motivación viene a ser una de las principales causas de procrastinar con frecuencia, ya que tal como lo indican Arias-García & Girón-Aguirre (2020) “La motivación puede ser entendida como el motor de la conducta humana. (...) Es una fuerza interna que impulsa a la acción” (p.18).

En ese mismo sentido, esa fuerza interna es lo que impulsa al individuo a establecer las estrategias encaminadas al logro exitoso de sus metas, pero tomando en cuenta los factores internos y externos que influirán en el desarrollo de estas y en el grado de motivación que les imponga para su ejecución. (Esteban, citado en Arias-García & Girón-Aguirre, 2020). Igualmente se tiene que, entre los factores motivacionales de la procrastinación, la impulsividad es descrita como una de las causas que hacen que la persona se vea poco atraída por la realización de la actividad, interpretándose ese entusiasmo como falta de motivación debido a su indecisión. Steel (citado en Garavito-Martínez, 2022).

En el mismo orden de ideas, existe el miedo al fracaso, otro sentimiento humano ligado a la desmotivación que hace que la persona de manera inconsciente evite de una u otra forma la ejecución de una actividad y procrastine continuamente. Este miedo es lo que hace cambiar de una actividad que genera estrés, por aquella que temporalmente da mucha tranquilidad, aun cuando al final del día lo único que queda es la conciencia de no haber terminado o haber hecho lo propuesto. Es así como para Aguirre-Ricaldi (2022) existe un perfeccionismo socialmente señalado que sostiene que algunas personas al fijarse a sí mismas metas demasiado altas, demuestran tendencia a la procrastinación debido al miedo al fracaso. Otras por su parte Van Eerde (citado en Aguirre-Ricaldi, 2022) acota:

La tendencia al aburrimiento se correlaciona moderadamente con la procrastinación, mientras que la búsqueda de sensaciones tiene una pequeña correlación con la procrastinación, lo que sugiere que algunos individuos pueden ser más sensibles al aburrimiento y pueden diferir sus compromisos hasta que estén más motivados. (p.35).

Ahora bien, en la búsqueda de las razones que existen para que se presente la procrastinación en el individuo, existen algunas teorías que de alguna forma intentan explicar las causas, de diversas

índoles, por las cuales las personas tienden a posponer algunas tareas, ya sea por falta de motivación, por miedo, por holgazanería o por cualquier otro motivo objeto de estudio por parte de los que investigan este tema. Una de las principales es la Teoría de la Perspectiva Acumulativa, la cual:

Es una parte esencial de la economía del comportamiento, que implica el proceso de considerar las pérdidas y ganancias en la referencia a una línea de base específica o status quo, en el que las pérdidas se les da un peso mayor (Tversky & Kahneman, citados en Aguirre-Ricaldi, 2022, p.37).

Esta teoría se podría identificar entre las que apoyan el miedo al fracaso como razones de la procrastinación, ya que como se puede observar en dicha tesis, tomando en cuenta las ganancias y pérdidas, pero dándole mayor énfasis a las desventajas que puede acarrear el desarrollo de una determinada actividad es lo que determina la postergación o cancelación de esta.

Por otro lado, la Teoría de Necesidades, que según Aguirre-Ricaldi (2022):

Está basada en la adquisición de la motivación está relacionada con el valor asignado a una determinada actividad, la esperanza de que uno puede lograr que la actividad, la inmediatez de la recompensa, y la habilidad de uno de demorar la gratificación. (p.38).

Lo anteriormente señalado, hace inferir que esta teoría está basada en la recompensa, lo que definiría de alguna manera que el grado de procrastinación dependerá en gran medida de los beneficios que puedan derivarse de la ejecución de la actividad, de sus beneficios y la rapidez en percibir esos beneficios.

En el mismo orden de ideas y cerrando el punto referente a las teorías, existe la Teoría del Aprendizaje, la cual también se utiliza para comprender la procrastinación, El condicionamiento clásico y operante y, más recientemente, la teoría del marco relacional, se han utilizado para explicar la frecuencia, intensidad y duración de una respuesta particular y se consideran elementos fundamentales de la TCC. El desarrollo y mantenimiento de diferentes condiciones psiquiátricas es, por ejemplo, la influencia de la teoría del aprendizaje en el análisis funcional de la depresión o por la conceptualización en una visión cognitiva de la fobia social (Aguirre-Ricaldi, ibidem).

En otro ámbito de estudios referentes a la procrastinación, se tiene que existe la procrastinación situacional, la cual se clasifica y determina en atención a su contexto o el ámbito de acción de la persona que procrastina.

De allí que Aguirre-Ricaldi (2022) basándose en lo establecido por diversos investigadores laborales (Angarita, Álvarez, Chan, DeArmond et al, citados en Aguirre-Ricaldi, ob cit); se infiere que existe la siguiente clasificación:

a) Procrastinación familiar: entendiéndose como la demora voluntaria en las labores del hogar y demás obligaciones domésticas, determinándose por la antipatía que genera este tipo de actividad, aunado a la falta de motivación y el tipo de recompensa.

b) Procrastinación emocional: cuyo comportamiento se basa en la energía que se imprime a la hora de realizar una determinada tarea, recolectar información referente a la misma, ejecutarla, entregar los resultados, etc., lo que genera sensación de satisfacción y motivación.

c) Procrastinación académica: en este tipo de postergación existe una evasión voluntaria de responsabilidades y tareas por parte de los estudiantes y afecta la toma de decisiones y resolución de conflictos, además que afecta el rendimiento académico.

d) Procrastinación laboral: en el contexto ocupacional, se presenta debido a la importancia que se le otorga a los diferentes roles en la organización, sin tomar en cuenta las características personales y la adecuación del trabajo, lo que genera la postergación de actividades

En referencia a la Procrastinación laboral, Quiñones (citado en Huapaya-Tumay & La Rosa-Porras, 2022) sostiene que:

La procrastinación representa un problema grave en las organizaciones modernas, toda vez que colectivamente se pierden muchas horas procrastinando, causando pérdidas de millones en las empresas a nivel mundial, como consecuencia de los costos relacionados a la ineficacia del trabajador (p.1).

Por tanto, se infiere que cuando se presentan trabajadores con actitudes a procrastinar, esta acción representa pérdidas monetarias para la organización, ya que los lapsos establecidos para realizar las funciones inherentes a cada cargo se alargan, provocando aumento de costos que paga la organización. (Gupta, et al, citados en Huapaya-Tumay & La Rosa-Porras, ob cit).

Por otra parte, la procrastinación académica es un problema que se presenta en todos los niveles educativos, haciéndose más frecuente en el nivel universitario, aun cuando según una investigación llevada a cabo por Camacho-Gutiérrez (2022), demostró la relación existente entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en los adolescentes, ante lo cual asevera:

La adicción a los videojuegos, la internet o las redes sociales se están convirtiendo en un problema muy común del siglo XXI. Esta nueva problemática, es un factor clave para la procrastinación. Esta incluye aplazar regularmente las tareas que debemos completar que son importantes para nuestro crecimiento y reemplazarlas con otras tareas menos relevantes, pero más fáciles. Como tal, la procrastinación se está convirtiendo en un problema cada vez más grave que afecta la salud mental de los estudiantes (p.10)

Lo que argumenta el referido autor, mediante la aplicación de instrumentos que permitieron medir dicha problemática social, que aun cuando se delimitó en una institución de educación media de la ciudad de Lima-Perú, no se puede negar que esa situación se presenta en cada centro educativo de toda Latinoamérica, debido al auge actual que han tenido los dispositivos electrónicos, la tecnología y específicamente las redes sociales entre los adolescentes de este siglo.

De esta manera, se infiere que, habitualmente, se asocia la procrastinación académica con la adicción a las redes sociales, específicamente Facebook e Internet, los cuales al ser utilizados en forma de ocio y no para enriquecerse cognitivamente o adquirir conocimientos académicos, los convierten en “ocio negativo”. De esta inferencia se desprende que cuando los estudiantes cambian la ejecución de una tarea que considera obligatoria, aburrida o difícil por el disfrute del ocio negativo, es lo que lo hace procrastinar con frecuencia (Casasola-Rivera, 2022).

Igualmente, Álvarez (citado en Camacho-Gutiérrez, 2022), opina que la procrastinación académica:

Es el dejar para después lo que se puede hacer ahora, o dejar para después las tareas que se consideran menos agradables y realizar otras actividades más sencillas o agradables. Esto, ocasiona que, sin darse cuenta, la persona desarrolle un bajo rendimiento en la escuela o en la universidad (p.36).

A grandes rasgos se puede verificar que el estudiante al sentirse abrumado por la cantidad de tareas que debe realizar, las cuales les resultan tediosas, o les crean malestar y fastidio, decide dejarlas a un lado para ejercer otro tipo de actividades con las que si se siente a gusto y es allí donde se produce la procrastinación académica, teniendo como efectos negativos un descenso en su rendimiento académico e inclusive se llega a producir la deserción escolar.

Es importante señalar que otro de los efectos negativo que trae consigo ese desplazamiento de las labores escolares por otras actividades de menos complejidad y exigencia mental repercute a mediano plazo en el desarrollo profesional y vocacional, ya que tal como lo expresa Mata-Correas (2022), la indecisión vocacional “define la problemática que presentan personas a la hora de tomar decisiones académico-profesionales y que ha sido definido y acogido por diferentes aproximaciones teóricas” (p.4), añadiendo que: “los factores que más se asocian con la indecisión son: ansiedad, falta de información sobre uno mismo y el mundo laboral, inseguridades sobre las propias habilidades, falta de autoconfianza para tomar una decisión” (p.5); lo que acarrea la procrastinación académica, debido a los elementos nombrados en párrafos anteriores como los causantes de esa postergación.

En ese mismo sentido, Ferrari et al (citados en Ayala-Ramírez et al, 2018) “afirman que los diversos motivos por los cuales los estudiantes procrastinan son: dificultad del cumplimiento de horarios, desempeños y competencias del estudiante, cuyos motivos influyen sobre el rendimiento académico y es afectado el proceso educativo” (p.41), motivos que dependen del nivel de madurez del estudiante, y que se van haciendo menos frecuente en concordancia a su maduración cognitiva y en la auto asignación de nuevos planes y objetivos personales, aunque también es cierto que a medida que el individuo se desarrolla y eleva su nivel académico, también cambian las razones para procrastinar, siendo una de las causas el estrés y la ansiedad que generan las nuevas actividades que se les presenta, ante lo cual Espaillat-Álvarez & Pintor-Núñez (2022) señalan:

A medida que se han ido estudiando los factores que se relacionan con la ansiedad, se han revelado evidencias de que una de las mayores causantes de la misma, dentro del contexto universitario, ha de ser la procrastinación académica. Pardo y colegas comentan que esto se basa en el hecho de cuando tenemos menor tiempo para llevar a cabo una tarea, nos vemos mayormente influenciados por las sensaciones relacionadas a la ansiedad, tales como malestares físicos y emocionales, además de la dificultad para concentrarnos (Pardo et al, citados en Espaillat-Álvarez & Pintor-Núñez, 2022, p.4).

Tal como lo expresan los citados autores, las sensaciones de estrés y ansiedad, aumentan en la medida que aumentan las tareas pendientes, pero disminuye el tiempo para su cumplimiento, esto hace que el estudiante caiga en la procrastinación y la situación se convierta en un círculo vicioso, ya que cuando se presentan estas emociones se tiende a procrastinar y el mismo hecho de postergar provoca estrés y ansiedad, lo que impide cumplir con éxito los objetivos.

Una vez sondeados los diferentes estudios en torno a la procrastinación y conocidos los diferentes tipos de procrastinación que existen y las causas que la originan, también es importante tomar en cuenta el tema del olvido, porque si bien es cierto que la postergación de las tareas conduce a la acumulación de una gran cantidad de obligaciones, también es verdad que muchas de esas postergaciones en algunas ocasiones caen en el olvido, y no se llegan nunca a ejecutar. En este mismo sentido, resulta interesante lo aportado por Weinrich (citado en Svampa, 2019):

En el capítulo de Leteo titulado “El lenguaje del olvido”, señala un interesante empleo del verbo olvidar en varios idiomas, que deriva del latín oblivisci. En las lenguas románticas, en general se emplea una palabra de uso común con la misma raíz, pero en algunos casos, como en el italiano (dimenticare) o portugués (esquecer), hay variaciones. En el primero, la locución se asocia a una pérdida de la memoria, palabra asociada con la voz mente. En cambio, en inglés (to forget) y alemán (vergessen) esto cambia, puesto que en ambos está presente la negación de una partícula que remite a obtener algo (p.131).

En cualquiera de los casos, independientemente del idioma en que se exprese, cuando alguien dice “¡olvídalo!”, representa simplemente el librarse de un problema latente o no cumplir con alguna tarea que se tenía pendiente pero que no es del agrado.

En el mismo orden de ideas, es necesario conocer que existe una memoria llamada procedimental, la cual según definición establecida por Ochoa-Monroy (2022), es la que poseen todos los individuos, la que está siempre activa, ya que es la que acumula la información correspondientes a los hábitos, habilidades y destrezas, comportamientos, acciones diarias y que con el paso del tiempo se hace intuitiva, realizándose las actividades de manera inconsciente.

Es a este tipo de memoria a la cual se recurre para evitar que todos los actos de procrastinación caigan en el olvido, ya que tal como lo expresa el precitado autor, considera al olvido como un fenómeno complejo contrario a la memoria. A lo que agrega. “Así, el olvido es una condición necesaria para el mantenimiento dinámico de los circuitos cerebrales encargados de conservar la capacidad de memorizar”. (Ochoa-Monroy, 2022, p.3).

De allí se puede inferir que el olvido es un acto necesario e interdependiente de la memoria, se podría decir que es una forma de “limpiar” los circuitos cerebrales para dar paso a nuevas representaciones mentales o nuevas memorizaciones, por lo cual, si no ocurre el olvido, entonces la capacidad de memoria estará limitada por no tener espacio donde guardar los nuevos sucesos. De esta manera lo expresan Tulving & Cralk (citados en Guerrero-Tapia, 2020), al aseverar:

Ya en el siglo XX se entendía a la memoria como el conjunto de procesos por los cuales las experiencias que tenemos cambian nuestra conducta. Por tanto, la memoria, el aprendizaje y el olvido son procesos que están íntimamente ligados. Lo que aprendemos es retenido en nuestro cerebro y constituye lo que denominamos memoria. La memoria, entonces, es el conocimiento almacenado en nuestro cerebro que podemos adquirir, consolidar y recuperar u olvidar (p.120).

Igualmente, Guerrero-Tapia (2020) en base a sus estudios relacionados a la memoria y al olvido, agrega:

Los hechos traumáticos, las experiencias desagradables solemos inhibirlas, depositarlas en el inconsciente, no recordarlas, o bien, convertirlas en patologías de las cuales no podemos desprendernos. Mientras que los sucesos placenteros, agradables, que tuvieron un fuerte significado en algún momento de nuestra vida, estamos acostumbrados a recordarlos de manera reiterada y en muchas ocasiones distorsionando (ya sea exagerando o petrificando el recuerdo) el suceso real, tal y como ocurrió (p.132).

Con estas aseveraciones, es lógico asentar que siendo las actividades menos agradables o placenteras las que se tienden a procrastinar, serán estas las que salgan de la memoria de forma inmediata en algunas ocasiones y a largo plazo en otras, cayendo poco a poco de esa forma en el olvido.

Al respecto, Arosemena-Rodríguez (2020) expone que los estímulos son registrados sensorialmente de forma breve, pero, si este estímulo se hace más representativo para el individuo, el recuerdo pasa entonces a la memoria a corto plazo, ya que, de no ser así, estas sensaciones caerían muy pronto en el olvido, seguidamente, el recuerdo se hace más firme cuando llega a la memoria a largo plazo, lo cual es posible cuando la carga emocional es mayor o más constante. De allí se infiere que las actividades que se procrastinan y que no representan ninguna motivación representativa para el individuo suelen caer en el olvido, por carecer de esa carga motivacional para el sujeto que procrastina.

Según la referida autora, el tiempo constituye también una de las mayores causas de que la procrastinación se convierta en olvido, ya que, si no se tiene organización y compromiso con la actividad planificada, surgen elementos distractores que hacen que se postergue más la tarea, llegando un momento en el que se olvida por completo la ejecución de la misma.

Ahora bien, no hay que dejar de lado una de las razones del olvido de tipo biológico muy importante, el cual muchas veces se desestima por considerarlo un problema infantil. Aun cuando la realidad es que cuando este problema no es tratado en sus raíces, puede tener consecuencias en el individuo a lo largo de su vida, ya sea académica, laboral o social. Tal condición la constituye el TDAH (Trastorno del Déficit de Atención e Hiperactividad) del cual Fernández de Soto (2022) aclara:

Las personas con déficit de atención e hiperactividad tienen dificultades para generar emociones positivas que los impulsen a cumplir con sus quehaceres. Esto se puede atribuir al hecho de que los pacientes con TDAH sienten haber experimentado suficientes frustraciones en su vida en cuanto a sus responsabilidades y obligaciones lo que ha generado que las asocien con estados de estrés y emociones negativas magnificando los retos motivacionales de estas personas (p.6).

Lo descrito anteriormente no constituye una forma de justificar la procrastinación y el olvido de alguna manera, pero es necesario establecer que existen factores de tipo orgánico que en la mayoría de los casos el individuo no puede controlar y que lo llevan a procrastinar y olvidar continuamente.

Igualmente hay que tomar en cuenta que el agitado mundo en que se vive en la actualidad ha producido diversos desajustes del organismo tales como la ansiedad, la depresión, el estrés, entre otros, que afectan a órganos sensibles como el corazón, el sistema nervioso, y el cerebro, encargado este último de guardar toda la información importante para el buen desempeño del individuo. De allí que López-Peláez et al (2022) aseveran que: “las enfermedades cardiovasculares (ECV), las alteraciones que produce no solo afectan al corazón, sino también al cerebro, particularmente, las funciones cognitivas” (p.3), lo que permite deducir la aparición de enfermedades tales como el Alzheimer, que hace estragos en la actualidad y que afecta a una gran parte de la población adulta mayor.

En este aspecto en particular, la OMS y De Carli (citados en López-Peláez, 2022), aportan lo siguiente:

En la actualidad, la HTA (Hipertensión Arterial) se aborda como un problema de salud pública, pues no solo es la causa de un gran número de muertes al año, sino de afectaciones multisistémicas, entre ellas a nivel neuropsicológico, se destaca el deterioro progresivo de las funciones cognitivas, lo que genera vulnerabilidad a padecer demencia vascular, Alzheimer, así como importantes daños cognitivos en procesos tales como: memoria, atención, lenguaje, percepción, entre otras (p.3).

Por tanto, se hace necesario su análisis y estudio, en función de las consecuencias que pueda acarrear esta circunstancia en la salud integral, sobre todo de las nuevas generaciones.

3. CONCLUSIONES

Muchas definiciones coinciden en relacionar la procrastinación con la postergación de un acto, tarea o actividad, sin que exista una determinada motivación o causa más que la propia voluntad de no hacerlo. Esta tendencia a posponer tiene diferentes motivos o causas, relacionados con problemas de planificación u organización de tipo cognitivo y conductual y en muchas ocasiones también de tipo afectivo, que interfieren en el curso regular de las acciones diarias de la vida.

Entre las causas que originan la procrastinación se tienen el miedo al fracaso, sentimiento humano ligado a la desmotivación que hace que la persona de manera inconsciente evite la ejecución de una actividad y procrastine continuamente, aunado a un perfeccionismo socialmente señalado que sostiene que algunas personas al fijarse a sí mismas metas demasiado altas demuestran tendencia a la procrastinación debido al miedo al fracaso.

Es importante destacar la influencia que tiene la procrastinación en el contexto laboral, ya que cuando se presentan trabajadores con actitudes a procrastinar, esta acción representa pérdidas monetarias para la organización, en el sentido que los lapsos establecidos para realizar las funciones inherentes a cada cargo se alargan, provocando aumento de costos que paga la organización.

Por otra parte, la procrastinación académica es un problema que se presenta en todos los niveles educativos, haciéndose más frecuente en el nivel universitario. Muchos investigadores coinciden en la relación existente entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en los adolescentes, siendo innegable que esa situación se presenta en cada centro educativo de toda Latinoamérica, debido al auge actual que han tenido los dispositivos electrónicos, la tecnología y específicamente las redes sociales entre los adolescentes de este siglo.

Es importante tomar en cuenta también el tema del olvido, porque si bien es cierto que la postergación de las tareas conduce a la acumulación de una gran cantidad de obligaciones, también es verdad que muchas de esas postergaciones en algunas ocasiones caen en el olvido, y no se llegan nunca a ejecutar. De allí se puede inferir que el olvido es un acto necesario e interdependiente de la memoria, se podría decir que es una forma de “limpiar” los circuitos cerebrales para dar paso a nuevas representaciones mentales o nuevas memorizaciones, por lo cual si no ocurre el olvido, entonces la capacidad de memoria estará limitada por no tener espacio donde guardar los nuevos sucesos.

Igualmente hay que aceptar la aparición de elementos que producen diversos desajustes del organismo tales como la ansiedad, la depresión, el estrés, entre otros, que afectan a órganos sensibles como el corazón, el sistema nervioso, y el cerebro, encargado este último de guardar toda la información importante para el buen desempeño del individuo y el surgimiento de enfermedades tales como el Alzheimer, que hacen estragos en la actualidad y que afecta a una gran parte de la población adulta mayor.

CAPÍTULO 5

Promoción de salud integral en la Educación Básica

Por: Mónica Del Rocío Rizzo Chalen



1. INTRODUCCIÓN

Una parte importante de los problemas de la salud que padece la sociedad actual son imputables al modo de vivir de las personas. Diversas enfermedades crónicas, tienen relación directa con los hábitos de vida de las personas, como; la alimentación, actividad física, sexualidad, tabaquismo y la falta de habilidades personales para enfrentarse a situaciones vitales conflictivas o de problemáticas sociales (Acosta, 2021).

La salud integral es la principal condición del desarrollo humano, es el estado del bienestar ideal y solamente lo alcanzamos cuando existe un equilibrio entre los factores físicos, biológicos, emocionales, mentales, espirituales y sociales, que permiten un adecuado crecimiento y desarrollo en todos los ámbitos de la vida. No es la mera ausencia de alteraciones y enfermedades, sino un concepto positivo que implica distintos grados de vitalidad y funcionamiento adaptativos. Por lo tanto, la educación para la salud inicia a temprana edad, principalmente desde casa, y luego en la escuela.

En casa con el simple hecho de bañarse todos los días, de cuidar los dientes, el cuerpo, y cuidar muy bien lo que se cómo y lo que no, pero sobre todo la frecuencia del consumo de ciertos alimentos ya es cuidar nuestra salud. Pero su puesto que esto no es suficiente, la idea no es hacer las cosas de forma mecánica, porque tengo que hacerlo, sino desarrollar la madurez y lograr hacerlo por conciencia, porque se entiende los beneficios que estas actividades proporcionan a la salud y a la vida.

Aunque muchas personas piensan que el concepto de salud es solo la ausencia de enfermedad, lo cierto es que engloba muchos más aspectos. Debemos entender la salud como un estado de bienestar personal y social. Además, es importante tener en cuenta que, para conseguir una buena salud, hay que promover la responsabilidad de cada persona. No solo para que adopte hábitos saludables consigo mismo, sino porque también influye en los demás (Biolatto, 2022). Además, se debe generar y sostener abordajes integrales en salud implica la consideración de su interrelación con otros derechos humanos que aseguren el completo bienestar de las personas. A su vez, requiere contemplar la salud en sus tres dimensiones, entendiéndola como entidad bio - psico - social. En este sentido cabe destacar que el derecho a la salud mental es parte indisoluble del derecho general a la salud (UNICEF, 2018).

Por otro lado, es necesario comprender que la salud no sólo depende de los factores ambientales, sino de los niveles de vida alcanzados, siendo éstos de gran importancia para el desarrollo del ser humano, y la educación es la llamada a generar e incentivar a los niños a comprender la importancia de autocuidarse, y de cuidar a los demás. Por su parte, la UNESCO (2015) agrega que “una educación de calidad es el cimiento de la salud y el bienestar. Para llevar una vida productiva y saludable cada individuo debe poseer los conocimientos necesarios para la prevención de enfermedades y patologías” (p.1)

De aquí, que la escuela se convierte en un ente promotor de salud por excelencia, Tovar (2021) menciona que “la educación para la salud debe fundamentarse en la planificación de estrategias metodológicas que definan los requerimientos de un plan educativo integral para responder a las necesidades reales de salud “(p.124). La educación es ya de por sí un elemento catalizador del desarrollo y de la acción sanitaria. La Declaración de Incheon de 2015 corrobora que la educación desarrolla las competencias, los valores y las actitudes para que los ciudadanos gocen de una vida saludable, tomen decisiones bien fundamentadas y afronten los problemas a escala local y mundial (UNESCO, 2021)

La educación y promoción para la salud comprenden oportunidades de aprendizaje creadas para mejorar la alfabetización sanitaria desde el fomento de la motivación, las habilidades personales y la autoestima necesarias para adoptar medidas destinadas a aumentar el conocimiento sobre la

salud, es decir, pretende que las personas estén mejor preparadas para tomar sus propias decisiones después de obtener la información necesaria (Acosta, 2021).

Aunque muchas personas piensan que el concepto de salud es solo la ausencia de enfermedad, lo cierto es que engloba muchos más aspectos. Debemos entender la salud como un estado de bienestar personal y social. Además, es importante tener en cuenta que, para conseguir una buena salud, hay que promover la responsabilidad de cada persona. No solo para que adopte hábitos saludables consigo mismo, sino porque también influye en los demás (Biolatto, 2022). Además, se debe generar y sostener abordajes integrales en salud implica la consideración de su interrelación con otros derechos humanos que aseguren el completo bienestar de las personas. A su vez, requiere contemplar la salud en sus tres dimensiones, entendiéndola como entidad bio - psico - social. En este sentido cabe destacar que el derecho a la salud mental es parte indisoluble del derecho general a la salud (UNICEF, 2018).

Por otro lado, es necesario comprender que la salud no sólo depende de los factores ambientales, sino de los niveles de vida alcanzados, siendo éstos de gran importancia para el desarrollo del ser humano, y la educación es la llamada a generar e incentivar a los niños a comprender la importancia de autocuidarse, y de cuidar a los demás. Por su parte, la UNESCO (2015) agrega que “una educación de calidad es el cimiento de la salud y el bienestar. Para llevar una vida productiva y saludable cada individuo debe poseer los conocimientos necesarios para la prevención de enfermedades y patologías” (p.1)

Asimismo, la Educación es una estrategia fundamental en el compromiso político y social que la promoción para la salud tiene como propósito en el desarrollo y bienestar de los pueblos; el papel que corresponde a la educación para alcanzar esta meta no es solo el de identificar los factores y las condiciones que favorecen al bienestar y la salud, es el de actuar como agente de cambio en las transformaciones significativas de las sociedades (Tovar, 2001)

La escuela tiene un papel político fundamental en este contexto, ya que es allí donde se construyen, destruyen o perpetúan una ideología a través de la transmisión de valores y creencias, además de ser un entorno propicio para el desarrollo de acciones educativas en salud. La infancia es el momento decisivo para la construcción y solidificación de hábitos y actitudes y, en vista de ello, la importancia del papel de la escuela como entorno propicio para el desarrollo de un trabajo focalizado, sistematizado y permanente

Es por ello por lo que el propósito de esta investigación es: Describir la importancia de la promoción de salud integral en la educación primaria. La metodología empleada es de tipo documental, monográfica, de nivel descriptivo. Las técnicas empleadas fueron el análisis de los contenidos de diferentes artículos relacionados con la temática de investigación encontrados en revistas científicas y arbitradas pertenecientes a latindex, scielo, scopus.

2.DESARROLLO

De acuerdo con Tovar (2001) “La educación y el desarrollo integral de los hombres es la esencia de la promoción para la salud e indispensable en las grandes transformaciones sociales” (p.130). La salud integral es un enfoque que parte de la concepción de salud como un proceso de construcción social, en donde se consideran los diversos determinantes del proceso de salud-enfermedad en los ámbitos biológico, económico, ecológico y psicosocial de los diferentes grupos sociales cuyas metas son : fomentar la capacidad de autocuidado, incrementar el número de líderes juveniles, proteger los ambientes de los adolescentes y promover estilos de vida saludables, como lo es la higiene personal, la alimentación balanceada, y salud mental.

De acuerdo con la OMS, la promoción de la salud y la enseñanza de hábitos saludables, son un derecho fundamental que tiene cada crianza en el entorno escolar, envolviendo un conjunto de

actividades y espacios adecuados (OMS, 1995). Considerando que los hábitos que se aprenden desde la infancia garantizan que al ser adulto se mantengan, lo significa que son sostenible en el tiempo, y se repitan en la próxima generación (Nieto et al, 2016). En las escuelas, los niños deben ser incentivados a compartir experiencias de las actividades cotidianas que involucren procesos de cuidado a la salud, ese intercambio permite proponer acciones para reforzar hábitos saludables aplicables en el día a día, por medio de actividades lúdicas, abarcando temas como higiene personal, importancia de la práctica de actividad física, expresar emociones, entre otras (Mosquera et al, 2018).

A pesar de que la promoción de salud en las escuelas no es un tema nuevo, sigue siendo una de debilidad en la ejecución, producto de la falta de manejo de los temas, y de los recursos y estrategias disponibles para desarrollar las temáticas con niños. Monteiro et al., (2015) citado en Mosquera et al, (2018) explica que:

El tema de la salud en la escuela ha sido un desafío que ha estado presente en todo el mundo desde hace mucho tiempo, y el desarrollo obligatorio de los programas de salud en las escuelas se estableció en 1971. El análisis de los documentos demostró que, si bien ha habido avances en las investigaciones referente a la promoción de la salud en las escuelas primarias, todavía queda un largo camino por recorrer, ya que los docentes carecen, tanto en la educación inicial como continua, de aportes teóricos en el área de la salud y promoción de estas a los niño/as, así como de materiales y recursos para el desarrollo de dicho trabajo (p. 43).

En respuesta, a lo antes citado, Acosta (2021) agrega que, la promoción de salud en las escuelas debería ser dirigida por diferentes profesionales y agentes de salud que trabajen en un mismo territorio en conjunto, lo cual puede ser útil en muchas situaciones para compartir modelos teóricos y prácticos, por consiguiente, facilitar redes intersectoriales y de acción social favorecedoras de los procesos de promoción de salud. Un buen promotor de salud debe tener las siguientes características haber pasado por una etapa de reflexión sobre sus actitudes y valores, tener una adecuada fundamentación teórica-metodológica.

Por lo tanto, lograr un buen nivel de empatía y vínculo afectivo con la persona con la cual se está comunicando, promover una comunicación abierta, saber escuchar y permitir la expresión de los demás, respetar las ideas y valores del público, ser flexible, revisar permanentemente sus ideas, conocimientos, valores y actitudes propias, ser creativo, tener un buen sentido del humor, ser un buen observador y proporcionar retroalimentación inmediata (Blanco et al, 2011). Asimismo, en palabras de Ayuso, Molina y Medina (2016) indican que:

la promoción de la salud debe comenzar desde la infancia, convirtiéndose la escuela en un entorno privilegiado para tal fin, ya que no sólo supone un elemento clave como instrumento de desarrollo económico, sino también en la mejora de la salud a lo largo de todo el curso de vida. Desde esta perspectiva, se hace necesario integrar intervenciones de promoción de salud en la dinámica de la escuela, de forma continuada y permanente desde la formación o etapas iniciales de aprendizaje, quedando contemplado además en la legislación educativa (p.68).

La importancia que la promoción de salud este contemplado en la legislación educativa radica en que se convierte en obligatoria, lo que implica que por ella deben pasar todas las personas durante el período más importante de la formación de la personalidad y los maestros, así como otros componentes de la comunidad educativa, son agentes preventivos debido a su cercanía con los alumnos y a su función educadora.

Cuando se habla de promoción de salud en las escuelas básica, surge una gran interrogante ¿Qué temas, como docente, debo abarcar para promover la salud dentro de un aula de clases? La

respuesta es tan simple que es posible que no se visualice con claridad. Cuando hablamos de salud, o salud integral se refiere a:

a. Higiene personal: Son todas las actividades que se deben realizar a diario, como baño diario, lavado de manos frecuentes, usar ropa limpia, lavado de cabello frecuente, mantener limpio los oídos, y cuidar las partes privadas (Órganos genitales). Este último en la actualidad es vital enseñar desde la escuela al igual que desde la casa, que son privadas porque solo ellos mismo son lo que tiene acceso a ellos, por lo tanto, su higiene y su cuidado solo lo deben hacer ellos mismos. De acuerdo con la UNICEF (2005) son todas las actividades relacionadas con la Higiene y cuidados del cuerpo permiten la consolidación de los hábitos de higiene en los niños, niñas y jóvenes, para lo cual es fundamental que se tengan conocimientos acerca de su cuerpo y funciones, así como de los hábitos que se deben tener para su buen estado de salud.

b. Salud bucal: La salud bucal es parte fundamental de la salud general y bienestar de las personas, ya que influye no solo en el bienestar físico, sino que, en su autoestima, comunicación y relaciones sociales, en fin, en su calidad de vida y felicidad (Flores et al., 2019). La salud bucal es muy importante cuidarla desde la primera infancia, enseñar a los niños a cuidarla debe ser una tarea fundamental para evitar principalmente las caries, Es recomendable lavarse los dientes después de cada una de las comidas importantes del día o, al menos, dos veces por día. Se trata de una medida imprescindible para evitar caries, halitosis y otros problemas dentarios.

c. Salud mental: Tener salud mental en la infancia significa alcanzar los indicadores del desarrollo y los indicadores emocionales, así como también aprender habilidades sociales saludables y cómo enfrentar los problemas que puedan presentarse (CDC, 2019). Desde la escuela se puede contribuir a cuidar la salud mental de los niños enseñando a identificar en sí mismo, y en otros las diferentes emociones a las que se enfrentan, enseñarles a sentirlas, y a reaccionar de acuerdo con el momento. También a cumplir con las normas sociales, a cultivar la empatía, a establecer límites y respetar el de otros.

d. Hábitos alimenticios: De acuerdo con Vera Barboza (2009) La nutrición es una ciencia que se encuentra en una clara fase de expansión, espoleada en parte, por la introducción de nuevas técnicas a este campo hasta hace poco relativamente marginal; presenta tantas aristas de análisis que su aproximación disciplinaria requiere un gran número de conocimiento y perspectivas imposibles de abordar desde una sola área. La relevancia de la nutrición en nuestras sociedades viene dada fundamentalmente, por su vinculación con la salud. Enseñar a los niños a comer saludablemente garantiza una vida longeva y sana. Enseñar desde actividades lúdicas la importancia del consumo de frutas, verduras y proteínas puede marcar la diferencia de la calidad de su vida en la adultez.

e. Actividad física: Los niños necesitan estar activos físicamente a diario para promover un crecimiento y desarrollo físico, emocional y mental sanos. Es por eso que las personas que establecen patrones de vida saludables desde una edad temprana pueden vivir una vida más plena. La actividad física es de suma importancia para los niños y los adolescentes (Verdezoto, 2021). La actividad física en la infancia permite un Crecimiento y desarrollo saludables, mejor autoestima, huesos, músculos y articulaciones más fuertes, postura y equilibrio adecuados, un corazón más sano, un rango de peso más saludable, interacción social, aprendizaje de nuevas habilidades que incluye diversión y mayor capacidad de prestar atención y concentrarse en la escuela.

A grandes rasgos, estos 5 ejes representan la salud integral que se debe abordar desde la educación, y desde la primera infancia, por su puesto, lo que se va ajustando es la profundidad de los temas de acuerdo con la etapa en la que se encuentren los educandos. Además, el docente debe actuar sobre los estudiantes en una fase del proceso de maduración en la que la intervención del adulto tiene una gran incidencia, ya que a lo largo de la edad escolar los alumnos están sometidos

a cambios y momentos de crisis que les exponen a múltiples riesgos para la salud (Hernández et al, 2015).

Algunos se preguntarán ¿Por qué el docente? Y, es porque es el docente quien tiene contacto diario con los alumnos, el profesor tiene la oportunidad de conocer el comportamiento y sus habilidades, formarse una opinión al respecto como también evaluar su rendimiento y su capacidad de aprendizaje. Esto es importante para desarrollar formas estratégicas en la ayuda al alumno y colaborar en mejorar sus condiciones de salud, de vida y su participación en los procesos de aprendizaje que en la institución se programen para el desarrollo integral del escolar: aprendizaje, recreación, deporte, adaptación a su medio social, escolar y salud.

3.CONCLUSIÓN

La salud es un derecho fundamental y un recurso en la vida diaria integral y biopsicosocial del ser humano. Por lo tanto, debemos educarnos en salud porque por medio de la educación se promueve la salud mediante el compromiso de llevar una vida plena. La educación para la salud une dos ámbitos: la educación y la salud, porque consideramos que no puede haber educación sin salud, ni salud sin educación.

Es necesario que la Educación para la salud debe legislarse e incluirse en los diferentes niveles de enseñanza ya que estos son lugares propicios para la implementación y la promoción de la salud, más aún, en el nivel universitario donde se pueden fortalecer hábitos y estilos de vida saludable individual y colectiva. Para esto el profesorado debe ser capacitado para fortalecer los conocimientos teóricos y metodológicos (Cajina, 2020).

Es preciso concluir que, la escuela constituye uno de los principales agentes de socialización, junto con la familia y el grupo de iguales, y es en ella donde se continúa el proceso de socialización iniciado en la familia, bien reforzando las actitudes en ella generadas o bien modificándola en aquellos casos en que sea preciso (Hernández et al, 2015). La promoción de salud en las escuelas debe ser visto como un proceso de formación, de responsabilización del individuo a fin de que adquiera los conocimientos, las actitudes y los hábitos básicos para la defensa y la promoción de la salud individual y colectiva. Es decir, como un intento de responsabilizar al alumno y de prepararlo para que, poco a poco, adopte un estilo de vida lo más sano posible y unas conductas positivas de salud.

La promoción de una escuela saludable pretende facilitar la adopción, por toda la comunidad educativa, de modos de vida sanos en un ambiente favorable para la salud y desde un enfoque integral. Plantea la posibilidad de instaurar un entorno físico y psicosocial saludable y seguro en las escuelas. Así que la Escuela Promotora de Salud es una estrategia utilizada por una comunidad educativa comprometida que valora sus acciones y protagoniza sus propios cambios, fortaleciendo el bienestar institucional y sus relaciones con la comunidad.

REFERENCIAS

CAPÍTULO 1

- Angarita-Falla, A.D. & Gutiérrez-Cruz, M.A. (2022). *Presentación comparativa de las metodologías para la valoración de empresas*. Villavicencio: Universidad Santo Tomás. [Documento en línea]. Recuperado de: <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/45480/2022miquelgutierrez.pdf?sequence=8>
- Arévalo-Moreno, B.Y., Martínez-Corredor, Y.A & Calderón-Rodríguez, W. (2021). *Campañas de promoción y prevención del grooming en instituciones educativas aplicadas en los grados sexto y séptimo del colegio Siglo XXI y Universitario Socorro*. El Socorro: Universidad Libre Seccional de El Socorro. [Documento en línea]. Recuperado de: <https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/19596/Trabajo%20de%20grado.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Arias-Abril, M.P. & Quintero-Melgarejo, M.N. (2020). *Aportes para la prevención del Sexting en jóvenes universitarios centennials de Bogotá*. Bogotá, D.C.-Colombia: Pontificia Universidad Javeriana. Recuperado de: <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/52396/Mar%C3%ADa%20Arias%2C%20Mateo%20Quintero%2C%202020..pdf?sequence=1>
- Blázquez-Jiménez, B.M. (2021). *Abordaje y prevención del sexpredding en adolescentes desde una perspectiva de género*. Barcelona: Universitat Autònoma de Barcelona. [Documento en línea]. Recuperado de: https://ddd.uab.cat/pub/tfq/2021/248193/TFG_bblazquezjimenez.pdf
- Chaname-López, A. & García-Ordinola, S. (2021). *El Sexting como conducta de riesgo asociada a la violencia: una revisión sistemática*. Trujillo-Perú: Universidad César Vallejo. [Documento en línea]. Recuperado de: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/75732/Chaname_LAM_Garcia_OSAS-SD.pdf?sequence=1
- Chávez-Colli, E. (2022). *Principales paradigmas: una aproximación hacia la investigación educativa*. *Revista Inspiración Educativa México*; 10(4): 55-59. Recuperado de: <https://www.revistainspiracioneducativa.com/RIE-MX-DECIMA-EDICION.pdf#page=55>
- Garra, M.M., (2021). *Violencia de género, tecnologías de información y comunicación y derecho penal: una mirada actual particularizando en la figura del sexting*. *Cartapacio de Derecho*; 40(2021): 1-24. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8195486.pdf>
- Gómez-Galindo, W., Orosco-Fabian, J.R., Salgado-Samaniego, E. & Pomasunco-Huaytalla, R. (2022). *Sexting en estudiantes de educación secundaria*. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*: 6(24) Edición Extraordinaria: 970 - 987 (ISSN: 2616-7964/ISSN-L: 2616-7964). Recuperado de: <https://revistahorizontes.org/index.php/revistahorizontes/article/download/544/1074>
- Gómez-Luna, E., Fernando-Navas, D., Aponte-Mayor, G. & Betancourt-Buitrago, L.A. (2014). *Metodología para la revisión bibliográfica y la gestión de información de temas científicos, a través de su estructuración y sistematización*. *Dyna*; 81(184): 158-163 (ISSN: 0012-7353). Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/496/49630405022.pdf>
- Hernández-León, M.dL., Rodríguez-Fernández, M.delC. & Cruz-Martínez, I. (2022). *Consecuencias psicológicas del Sexting y relación con el estrés académico*. *MEDISAN*; 26(4): 1-11. Recuperado de: <http://www.medisan.sld.cu/index.php/san/article/view/4093/html>

- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C. & Baptista –Lucio, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. (6ta ed.) México: McGrawHill Education. [Libro en línea]. Recuperado de: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Infantes-Juárez, L.M. (2022). *Prevalencia de conducta del Sexting en adolescentes de la región Tumbes durante el distanciamiento social por Covid19*. Tumbes: Universidad Nacional de Tumbes. [Documento en línea]. Recuperado de: <http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/63426/TESIS%20-%20INFANTES%20JUAREZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Martín-Ortega, R. (2021). *Violencia de género en la era digital: el delito de Sexting*. pp. 429-431. En: Aránguez-Sánchez, T. & Olariu, O. (Comp). *Feminismo digital. Violencia contra las mujeres y brecha sexista en internet*. Madrid: Dykinson S.L. [Libro en línea]. Recuperado de: https://www.researchgate.net/profile/Juana-Ruiloba-Nunez/publication/357033534_/Acciones-publicas-frente-a-la-violencia-de-genero-digital-Un-acercamiento-comparado-desde-el-nivel-autonomico-espanol.pdf#page=440
- Molina-Isaza, L.E. (2022). *Modelo de gestión de la convivencia escolar basado en la inteligencia emocional para la resolución de conflictos en Instituciones Educativas Públicas de Montería*. Panamá: Universidad Metropolitana de Educación, Ciencia y Tecnología. [Documento en línea]. Recuperado de: <https://repositorio.umecit.edu.pa/bitstream/handle/001/5396/LILIANA%20MOLINA%20ISAZA.pdf?sequence=1>
- Monsalve-Lorente, L. & García-Tort, E. (2021). *Prevalencia del Sexting en adultos jóvenes universitarios: motivación y percepción del riesgo*. *Psychology, Society, & Education*: 13(1): 99-114 [ISSN: 2171-2085(print)/1989-709X(online)]. Recuperado de: <https://www.uco.es/ucopress/ojs/index.php/psye/article/download/13519/12197>
- Morillo-Puente, S., Henao- López, G.C. & Ríos-Hernández, I.N. (2022). *Evaluación empírica del Sexting y las actividades rutinarias de los adolescentes en Colombia*. *OBETS. Revista de Ciencias Sociales*; 17(2): 285-304. (ISSN: 1989-1385). Recuperado de: https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/125610/1/OBETS_17_2_07.pdf
- Moscoso-Zamora, V.H. & Quiñonez-Alvarado, E.S. (2018). *Proyecto integrador de saberes, evidencia del resultado de aprendizaje*. *INNOVA Research Journal*; 3(3): 84-94. (ISSN 2477-9024). Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6368499.pdf>
- Narváez-Peralta, J.B. (2022). *El Sexting como conducta sexual de riesgo en adolescentes*. Azogues – Ecuador: Universidad Católica de Cuenca. [Documento en línea]. Recuperado de: https://dspace.ucacue.edu.ec/bitstream/ucacue/10214/1/Narvaez%20Peralta_Sexting%20Adolescentes.pdf
- Pelugo-Palmezano, K.M. (2021). *Caracterización de los Efectos del Sexting en el Relacionamento Social Entre los Adolescentes de Una Institución Educativa de Riohacha*. Riohacha: Colombia Universidad Antonio Nariño. [Documento en línea]. Recuperado de: <http://repositorio.uan.edu.co/bitstream/123456789/4765/2/2021PelugoPalmezanoKeylisMilena.pdf>
- Torres-Mora, R.H. (2021). *Impacto del Sexting en adolescentes y sus consecuencias psicológicas*. Riobamba-Ecuador: Universidad Nacional de Chimborazo. [Documento en línea]. Recuperado de: <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/8011/1/5.-%20TEIS%20%20Robinson%20Hermel%20Torres%20Mora-PSC.pdf>

Valenzuela-García, N. (2021). *Una visión aproximada de la difusión ajena de Sexting en España*. pp. 463-485. En: Aránguez-Sánchez, T. & Olariu, O. (Comp). *Feminismo digital. Violencia contra las mujeres y brecha sexista en internet*. Madrid: Dykinson S.L. [Libro en línea]. Recuperado de: https://www.researchgate.net/profile/Tasia-Aranquez-Sanchez/publication/357395722_/Feminismo-digital-Violencia-contra-las-mujeres-y-brecha-sexista-en-internet.pdf#page=421

Valenzuela-García, N. (2021) *El rol de las Tic en el delito de Sexting. Problemas de aplicabilidad del artículo 197.7 del Código Penal*. pp. 463-485. En: Aránguez-Sánchez, T. & Olariu, O. (Comp). *Feminismo digital. Violencia contra las mujeres y brecha sexista en internet*. Madrid: Dykinson S.L. [Libro en línea]. Recuperado de: https://www.researchgate.net/profile/Tasia-Aranquez-Sanchez/publication/357395722_/Feminismo-digital-Violencia-contra-las-mujeres-y-brecha-sexista-en-internet.pdf#page=421

CAPÍTULO 2

- Abril-Martínez, C.A. (2021). Malestar docente y violencia escolar: reto contemporáneo para los procesos de formación de educadores. pp. 56-64. En: Revista Coloquio N° 1. Ponencias: IX Coloquio Nacional. II Coloquio Internacional. "La investigación en la Educación Superior" (ISSN en línea: 2745-1410). Recuperado de: <https://www.unilibre.edu.co/boqota/pdfs/2021/revista-coloquio-2021-marzo.pdf#page=56>
- Agudelo, G., Aignerren, M. & Ruiz, J. (2008). Diseños de investigación experimental y no-experimental. pp. 1-46. Universidad de Antioquia. [Documento en línea] recuperado de: https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/2622/1/AgudeloGabriel_2008_DiseñosInvestigacionExperimental.pdf
- Altabás-Del Río, A.S. (2022). Conflictos, estrategias de afrontamiento y mediación en estudiantes de educación secundaria obligatoria: un enfoque psicoeducativo. pp. 1-307. Universidad de Zaragoza. [Documento en línea]. Recuperado de: <https://zaquan.unizar.es/record/117307/files/TESIS-2022-108.pdf>
- Andrey-Bernate, J. & Tarazona-Buitrago, L.D. (2021). Revisión Documental de la Motricidad en el ámbito humano. Ciencia y Deporte; 6(1): 17-32. (ISSN: 2223-1773). [Documento en línea]. Recuperado de: https://www.researchgate.net/profile/Ph-D-Jayson-Bernate/publication/348136492_3473-Texto_del_articulo-9058-1-10-20201117_1/links/5fef48092851c13fedf2c4c/3473-Texto-del-articulo-9058-1-10-20201117-1.pdf
- Cabrera-Santos, R.G. & Hernández-Velásquez, B.I. (2022). La mediación de conflictos y su influencia en la convivencia escolar de los niños-ñas de la Unidad Educativa Pinceladas. Pol. Con.; 7(4): 1745-1755. (ISSN:2550-682X). Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8483047.pdf>
- Cale-Lituma, J.P. (2022). La mediación docente en los procesos de (de) construcción del género en la escuela. Revista Mamakuna; N° 19. pp. 75-86. Recuperado de: <https://revistas.unae.edu.ec/index.php/mamakuna/article/download/728/639>
- Camacho-Sojo, Y.delC. (2022). Antecedentes históricos del proceso de superación profesional del maestro para la mediación en conflictos escolares. Revista Sociedad & Tecnología; 5(1): 86-98 (ISSN: 2773-7349). Recuperado de: <http://institutojubones.edu.ec/ojs/index.php/societec/article/view/191>
- Carrasco-Pons, S., Villá-Taberner, R, & Ponferrada-Arteaga, M. (2016). Resistencias institucionales ante la mediación escolar. Una exploración en los escenarios de conflictos. Academia. Revista de Antropología Social; 25(1): 111-131. (ISSN: 1131-558X). Recuperado de: <https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/85696653/1ba7db434ab7948477f942eafb1219d20602-with-cover-page-v2.pdf>
- Castilla-Montoya, V. & García, S.M. (2022). El juego, una estrategia para el manejo de las acciones de violencia escolar en los estudiantes del grado sexto, de la institución educativa Rural La Florida, del municipio de Milán Caquetá. Pp. 1-28. Fundación Universitaria Los Libertadores. [Documento en línea]. Recuperado de: https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/4833/Castillas_Garcia_2022.pdf?sequence=1
- Chavarría-Arévalo, M.P. (2022). La mediación como mecanismo alternativo de solución de conflictos empleado como herramienta idónea para dar una aplicación adecuada de la

Psicología Jurídica. Universidad Santo Tomás. [Documento en línea]. Recuperado de: <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/43564/2022paulachavarr%C3%ADa.pdf?sequence=1>

Cruz-Córdoba, M.E. & Bonilla-Trujillo, E. (2021). *Diseño y Construcción de una Mediación Pedagógica Basada en el Uso de Huertos/Jardines Escolares para Fortalecer el Clima Escolar Inclusivo en un Grupo de Estudiantes de la I.E. Antonio Baraya Sede Rómulo Borrero Duran y C.E. La Unión Sede Bejucal del Municipio Baraya*. Pp. 1-121. Facultad de Educación. [Documento en línea]. Recuperado de: <https://grupoimpulso.edu.co/wp-content/uploads/2022/03/86.-Diseno-y-Construccion-de-una-Mediacion-Pedagogica-Basada-en-el-Uso-de-HuertosJardines-Escolares.pdf>

De la Mata, A.V. (2021). *Consejo Escolar de Convivencia: Una herramienta de análisis y mediación en los conflictos escolares*. Universidad Siglo 21. [Documento en línea]. Recuperado de: <https://repositorio.uesiglo21.edu.ar/bitstream/handle/ues21/24404/TFG%20-%20de%20la%20Mata%20Anal%C3%ADa.pdf?sequence=1>

Esteves-Fajardo, Z.I., Llerena-Rada, M.A., Muñoz-Feraud, I.L. & Valladares-Torres, J.V. (2022). *La mediación en la educación universitaria como herramienta para la convivencia armónica*. Koinonia; VII(1): 123-136. (ISSN: 2542-3088). Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8407712.pdf>

Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C. & Baptista –Lucio, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. (6ta ed.) México: McGrawHill Education. [Libro en línea]. Recuperado de: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

Labarrere-Sarduy, A.F., (2008). *Bases conceptuales de la mediación y su importancia actual en la práctica pedagógica*. SUMMA Psicológica UST; 5(2): 87-96. (ISSN: 0718-0446). Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/326895204_Bases_Conceptuales_de_la_Mediacion_y_su_Importancia_Actual_en_la_Practica_Pedagogica

Londoño-Tapiero, P.V. & Arenas-Linares, K.T. (2022). *Estrategias Para Los Maestros Frente Al Bullying Con Niñas y Niños de 10 a 14 Años*. Bogotá: Fundación Universitaria Los Libertadores. Pp. 1-84. [Documento en línea]. Recuperado de: https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/4702/Arenas_Londo%C3%B1o_2022.pdf?sequence=1

Martínez-Mendoza, C.I. (2022). *La mediación como estrategia de convivencia escolar*. Revista Assensus; 7(12): 114-129 (ISSN: 2619 – 3884). Recuperado de: <https://revistas.unicordoba.edu.co/index.php/assensus/article/download/2945/3957>

Mozo-Llusià, M. (2021) *Los aspectos que influyen en el rol del alumnado mediador de la ESO en Cataluña*. Bellatera: Universitat Autònoma de Barcelona. [Documento en línea]. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10803/674933>

Muñoz-Feraud, I.L. & Mendieta-Toledo, L. (2021). *La mediación en las instituciones de Educación Superior. Estudio comparado entre España, Perú y Ecuador*. Horizontes; 5(21): 1388-1404. (ISSN: 2616-7964/ISSN-L: 2616-7964). Recuperado de: <http://www.scielo.org.bo/pdf/hrce/v5n21/2616-7964-hrce-5-21-41.pdf>

Muñoz-Ortiz, C.A. (2022). *Programa de convivencia escolar para disminuir la violencia escolar en la institución educativa Nuestra Señora de las Mercedes del Tablón de Gómez, Departamento de Nariño de Colombia*. Panamá: Universidad Metropolitana de Educación, Ciencia y Tecnología. [Documento en línea]. Recuperado de: <https://repositorio.umecit.edu.pa/bitstream/handle/001/5404/CORNELIO%20ALEXANDER%20MU%C3%91OZ%20ORTIZ.pdf?sequence=1>

- Orozco-Vargas, A.E., Aguilera-Reyes, U., García-López, G.I. & Venebra-Muñoz, A. (2021). Efectos directos e indirectos de las actitudes hacia la violencia, la desvinculación moral y las creencias normativas en la violencia escolar. *Anuario de Psicología*; 52(2): 181-189. (ISSN: 0066-5126). Recuperado de: <https://revistes.ub.edu/index.php/Anuario-psicologia/article/download/34161/38063>
- Pérez-Plaza, V.A. (2022). *Pautas pedagógicas para la mediación de conflictos durante el proceso educativo de los niños del nivel de inicial*. Ambato-Ecuador: Universidad Técnica de Ambato. [Documento en línea]. Recuperado de: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/34734/1/TRABAJO%20DE%20TITULACION%20VICTORIA%20PEREZ.pdf>
- Sánchez-Molina, A.A. & Murillo-Garza, A. (2021). Enfoques metodológicos en la investigación histórica: cuantitativa, cualitativa y comparativa. *Debates por la historia*; IX(2): 147-181 (ISSN-e: 2594-2956). Recuperado de: <https://www.scielo.org.mx/pdf/dh/v9n2/2594-2956-dh-9-02-147.pdf>
- Torres, L.E. (2021). *Educación emocional para la prevención de violencia escolar*. Universidad Siglo 21. [Documento en línea]. Recuperado de: <https://repositorio.uesiglo21.edu.ar/bitstream/handle/ues21/24431/TFG%20-%20Torres%20Luciana.pdf?sequence=1>
- Vázquez-Gutiérrez, R.L. & Vázquez-Luna, E.F. (2022). Multidimensiones de la Mediación Educativa y su Eficacia en las Nuevas Realidades Escolares. pp. 287-312 En: Arrieta-López, M. & Sierra-García, L. [Comp]. *Nuevos Enfoques en Derechos Humanos, Irenología y Métodos de Solución de Conflictos*. Barranquilla: Editorial Universitaria de la Costa Sociedad por Acciones Simplificadas SAS [Libro en línea]. Recuperado de: <https://repositorio.cuc.edu.co/bitstream/handle/11323/9428/Nuevos%20Enfoques%20en%20Derechos%20Humanos%20%281%29%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=287>
- Villanueva-Badenes, L., Usó-Guiral, I. & Adrián-Serrano, J.E. (2022) ¿Son eficaces para disminuir el acoso escolar los programas de alumno mediador de reciente implantación? *Información Psicológica*; (122): 63-96 (I.S.S.N.: 1989-9076). Recuperado de: <https://www.informaciopsicologica.info/revista/article/download/1899/1862>

CAPÍTULO 3

- Angarita-Falla, A.D. & Gutiérrez-Cruz, M.A. (2022). *Presentación comparativa de las metodologías para la valoración de empresas*. Villavicencio: Universidad Santo Tomás. [Documento en línea]. Recuperado de: <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/45480/2022miquelgutierrez.pdf?sequence=8>
- Arosemena, M. (2021). *Características sociodemográficas que inciden en la resiliencia de pacientes con cáncer*. Revista Redes; (14): 151-177. Recuperado de: https://www.researchgate.net/profile/Mario-Arosemena/publication/357574538_Caracteristicas_sociodemograficas_que_inciden_en_la_resiliencia_de_pacientes_con_cancer.pdf
- Banderas-Valdez, J.L. & López-Heredero, L.A. (2022). *Proceso de atención de enfermería comunitario y calidad de vida en pacientes oncológicos*. Guayaquil: Universidad de Guayaquil. [Documento en línea]. Recuperado de: <http://repositorio.uq.edu.ec/bitstream/redug/60995/1/TESIS%201830%20BANDERAS-VALDEZ%20%282%29.pdf>
- Cuervo, S., Martínez-Cadena, A.M. & Cruz-Maldonado, J.J. (2021). *Relación entre inteligencia emocional, optimismo, resiliencia y calidad de vida en pacientes hospitalizados en el Hospital de Aguazul Juan Hernando Urrego E.S.E. El Yopal-Casanare*: Universidad Autónoma de Bucaramanga. [Documento en línea]. Recuperado de: https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/15706/2021_Tesis_Samantha_Cuervo.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Chávez-Colli, E. (2022). *Principales paradigmas: una aproximación hacia la investigación educativa*. Revista Inspiración Educativa México; 10(4): 55-59. Recuperado de: <https://www.revistainspiracioneducativa.com/RIE-MX-DECIMA-EDICION.pdf#page=55>
- Flores-Calle, G.C. (2021). *“Inteligencia Emocional y Resiliencia en el personal de tres centros de salud en la Provincia de Ica, en el contexto de emergencia sanitaria, Ica 2021”*. Chincha, Ica: Universidad Autónoma de Ica. [Documento en línea]. Recuperado de: <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/1470/1/Gians%20Carrillo%20Flores%20Calle.pdf>
- Gómez-Luna, E., Fernando-Navas, D., Aponte-Mayor, G. & Betancourt-Buitrago, L.A. (2014). *Metodología para la revisión bibliográfica y la gestión de información de temas científicos, a través de su estructuración y sistematización*. Dyna; 81(184): 158-163 (ISSN: 0012-7353). Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/496/49630405022.pdf>
- Guerra-Naranjo, C.P., Mite-Cardenas, G.V., Chimborazo-Punina, B.J. & Mullo-Chimbo, T.M. (2022). *Cuidados paliativos aplicados desde el diagnóstico de la enfermedad hasta el estadio final en el Cantón Guaranda*. Dom. Cien.; 8(3): 922-940 (ISSN: 2477-8818). Recuperado de: <https://www.dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/download/2847/6601>
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C. & Baptista –Lucio, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. (6ta ed.) México: McGrawHill Education. [Libro en línea]. Recuperado de: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Huaman-Vila, K. (2022). *“Estrés Laborales y Resiliencia en el Personal de Enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos en un Hospital de Lima, 2021”* Lima-Perú: Universidad María Auxiliadora. [Documento en línea]. Recuperado de:

<https://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12970/854/TRABAJO%20ACAD%20C3%89MICO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Loyola-Carrasco, D.J., Romero-Fernández, A.J., Lozada-López, F. & Benites, R.M. (2022). Niveles de conocimiento de los estudiantes de Odontología sobre el Cáncer Oral en la actualidad. *Revista Conrado*; 18(S1): 291-299 (ISSN: 1990-8644). Recuperado de: <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/download/2342/2271>

Moscoso-Zamora, V.H. & Quiñonez-Alvarado, E.S. (2018). Proyecto integrador de saberes, evidencia del resultado de aprendizaje. *INNOVA Research Journal*; 3(3): 84-94. (ISSN 2477-9024). Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6368499.pdf>

Ortega-Fernández, C.C. (2022). Intervención Psicológica en Depresión Leve en un Paciente Oncológico. Lima-Perú: Universidad Peruana Cayetano Heredia. [Documento en línea]. Recuperado de: https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/11657/Intervencion_OrtegaFernandez_Claudia.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Pilatasig-Chato, M.M. & Castillo-Siguencia, R.M. (2022) Estrés por sobrecarga en el cuidador informal de pacientes oncológicos en la instancia domiciliaria. *Enfermería Investiga, Investigación, Vinculación, Docencia y Gestión*; 7(2): 28-33 (ISSN: 2477-9172 / 2550-6692). Recuperado de: <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/download/1610/1399>

Quadrizzi-Leccese, G., Calvis-González, M.R. & González-Véliz, T. (2022). Resiliencia y salud “positiva”. Una articulación necesaria para enfrentar la COVID 19. XII Jornada Provincial de Psicología de la Salud Psicoquaso2022 y 1er Simposio Nacional de Determinantes Psicosociales de la Salud. Recuperado de: <https://psicoquaso.sld.cu/index.php/psicoquaso22/2022/paper/viewFile/100/7>

Quiroga-Castro, L.P. (2022). Documental: Morir para volver a vivir. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana. [Documento en línea]. Recuperado de: <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/60678/TG%20%20Lina%20Paola%20Quiroga%20Castro%20%20%282%29.pdf?sequence=1>

Reina-Palma, M.J. (2022). La Creatividad en la Intervención Psico-oncológica de una Adolescente con Linfoma Hodgkin Durante la Etapa de Tratamiento Caso Lara Belén. Buenos Aires-Argentina: Universidad de Ciencias Empresariales y Sociales. [Documento en línea]. Recuperado de: [http://dspace.uces.edu.ar:8180/jspui/bitstream/123456789/6116/1/Creatividad %20Reina %20Palma.pdf](http://dspace.uces.edu.ar:8180/jspui/bitstream/123456789/6116/1/Creatividad%20Reina%20Palma.pdf)

Sánchez-Bouza, M.deJ., Sánchez-Frenes, P., Ayala-Reina, Z.E., Sánchez-Sánchez, P.J. & Santos-Solís, M. (2022). Una mirada al cáncer desde la perspectiva molecular. *Revista Finlay*; 12(2): 208-220 (ISSN 2221-2434). Recuperado de: <http://revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/1027/2103>

Tartakowsky-Pezoa, V., Simpson, M.G., Hurtubia-Toro, V., Metzger-del Campo, S., Gil-Milano, Y. & Forés-Miravalles, A. (2022). La Resiliencia Sociocultural del S XXI: el desafío de nuestro vuelo colectivo para co-transformar la realidad. *Mamarracho Comunicaciones*. [Libro en línea]. Recuperado de: https://www.researchgate.net/profile/Viviana-Pezoa/publication/361855370_La_Resiliencia_Sociocultural_del_S_XXI_el_desafio_de_nuestro_vuelo_colectivo_para_co-transformar_la_realidad.pdf

- Tello-Torres, J.E. (2022). "Apoyo familiar y depresión en pacientes oncológicos del Hospital Nacional Alberto Sabogal Sologuren Callao 2021" Chíncha, Ica: Universidad Autónoma de Ica. [Documento en línea]. Recuperado de: <http://repositorio.autonoma-de-ica.edu.pe/bitstream/autonoma-de-ica/1776/1/Jessica%20Esther%20Tello%20Torres.pdf>
- Tuñoque-Becerra, J.L. (2022). *Espiritualidad y Resiliencia en Practicantes Pre-Profesionales de Ciencias de la Salud de Lambayeque, 2020*. Chiclayo: Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. [Documento en línea]. Recuperado de: https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/4351/1/TL_Tu%C3%B1oqueBecerraJoseph.pdf
- Ubach, M. (2022). *Hogar de Arrullos: un proyecto de intervención a través de la musicoterapia con pacientes paliativos pediátricos y sus familiares*. Misostenido, Revista de Musicoterapia Nº 3. Recuperado de: <https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/12934/Hogar%20de%20arrullos.pdf?sequence=3>
- Vasquez-Yman, M.E. (2022). *Apoyo familiar en pacientes oncológicos adultos en un centro de salud de Chiclayo, 2020*. Chiclayo: Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. [Documento en línea]. Recuperado de: https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/4739/1/TL_VasquezYmanMayra.pdf
- Zavala-Gamarra, K.Y. (2022). *Resiliencia y síndrome de Burnout del personal de salud de la clínica San Juan de Dios Cusco, 2021*. Lima-Perú: Universidad César Vallejo. [Documento en línea]. Recuperado de: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/86508/Zavala_GKY-SD.pdf?sequence=1

CAPÍTULO 4

- Aguirre-Ricaldi, F. (2022). *Procrastinación y estrés laboral en trabajadores de una institución educativa, contexto covid-19*, Lima, 2021. Lima-Perú: Universidad Femenina Del Sagrado Corazón. [Documento en línea]. Recuperado de: <https://www.google.com/url?esrc=s&q=&rct=j&sa=U&url=https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/handle/20.500.11955/952&ved=2ahUKEwj96c34046AhUNIOQIHe6jD-8QFnoECAQQAq&usq=AOvVaw3uEuY2hs7G6qq10oLVsR321->
- Arias-García, P.A. & Girón-Aguirre, J.A. (2020). *Factores motivacionales y de la procrastinación que afectan el rendimiento académico*. La Unión, Valle del Cauca: UNIMINUTO Corporación Universitaria Minuto de Dios. [Documento en línea]. Recuperado de: <https://repository.uniminuto.edu/xmlui/bitstream/handle/10656/14270/Trabajo%20de%20grado.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Arosemena-Rodríguez, V.X. (2020). "Procrastinación académica en estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura científica de los últimos 10 años". Lima – Perú: Universidad Privada del Norte. [Documento en línea]. Recuperado de: <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/25959/Trabajo%20de%20Investigaci%C3%B3n.pdf?bitstreamId=82f5ceea-d45b-4627-b4b9-8839c6d254fe&locale-attribute=es>
- Atalaya-Laureano, C. & García-Ampudia, L. (2019). *Procrastinación: Revisión Teórica*. Revista de Investigación en Psicología; 22(2): 363-378. (ISSN L: 1560 - 909X). Recuperado de: <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/17435>
- Ayala-Ramírez, A.S., Rodríguez-Díaz, R.Y., Villanueva-Quispe, W., Hernández-García, M. & Campos-Ramírez, M. (2018). *La procrastinación académica: teorías, elementos y modelos*. Paideia; 2018(1): 40-52 (ISSN:2412-5121). Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/340522162_La_procrastinacion_academica_teorias_elementos_y_modelos/fulltext/5e8f4c0da6fdcca789033978/La-procrastinacion-academica-teorias-elementos-y-modelos.pdf
- Bernal-Cabrera, A. (2018). *Procrastinación y Productividad: un análisis experimental*. [Documento en línea]. Recuperado de: <https://revistas.usfq.edu.ec/index.php/polemika/article/download/1267/2042>
- Brando-Garrido, C. (2020). *Nuevas perspectivas en procrastinación. Desarrollo conceptual y empírico en estudiantes de enfermería*. Universitat Autònoma de Barcelona. [Documento en línea]. Recuperado de: <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/670412/cbq1de1.pdf?sequence=1>
- Camacho-Gutiérrez, M. (2022) *Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en adolescentes escolares de San Juan de Miraflores*, 2021. Lima, Perú: Universidad Autónoma del Perú. [Documento en línea]. Recuperado de: <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/1784/Camacho%20Gutierrez%2C%20Miluska.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Casasola-Rivera, W. (2022). *Revisión sistemática sobre procrastinación en estudiantes universitarios en el contexto Latinoamericano*. Revista Psicología UNEMI; 6(011): 227-244. Recuperado de: <https://ojs.unemi.edu.ec/index.php/faso-unemi/article/download/1552/1474>
- Díaz-Morales, J.F. (2019). *Procrastinación: Una Revisión de su Medida y sus Correlatos*. Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica. RIDEP; 51(2): 43-60 (ISSN: 1135-

3848 print /2183-6051online). Recuperado de:
<https://www.aidep.org/sites/default/files/2019-04/RIDEP51-Art4.pdf>

Espaillet-Álvarez, L. & Pintor-Núñez, M.J. (2022). Relación entre procrastinación académica, ansiedad y regulación emocional. Universidad Iberoamericana. [Documento en línea]. Recuperado de: https://repositorio.unibe.edu.do/jspui/bitstream/123456789/1081/4/19-0434_TF.pdf

Fernández de Soto, S. (2022). Yo no soy distraída pero... ¿de qué hablábamos? Universidad de Los Andes [Documento en línea]. Recuperado de: <https://repositorio.uniandes.edu.co/bitstream/handle/1992/59350/TOMASA%20copia.pdf?sequence=3>

Garavito-Martínez, L.F. (2022). Influencia de un andamiaje motivacional sobre la procrastinación, la autoeficacia y el logro de aprendizaje. Bogotá: Universidad Pedagógica Nacional. [Documento en línea]. Recuperado de: <http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/17476/Influencia%20de%20un%20andamiaje%20motivacional%20sobre%20la%20procrastinaci%C3%B3n,%20la%20autoeficacia%20y%20el%20logro%20de%20aprendizaje.pdf>

García-Frías, J. & González-Jaimes, E.I. (2022). El estrés académico causante de la procrastinación en la educación virtual. Una revisión sistemática. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo; 13(e369): 1-16 (ISSN: 2007-7467). Recuperado de: <http://www.ride.org.mx/index.php/RIDE/article/download/1238/3603>

Guerrero-Tapia, A. (2020). Memoria y psicología. Dimensión Antropológica; 27(80): 117-140. Recuperado de: <https://www.dimensionantropologica.inah.gob.mx/wp-content/uploads/05Dimension80.pdf>

Huapaya-Tumay, T.V. & La Rosa-Porras, F.C. (2022). Procrastinación y desempeño laboral en colaboradores de una empresa de telecomunicaciones de Lima, 2022. Lima-Perú: Universidad César Vallejo. [Documento en línea]. Recuperado de: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/92855/Huapaya_TTV-La%20Rosa_PFC-SD.pdf?sequence=1

López-Peláez, J., Barberena, N. & Estrada-González, C. (2022). Consecuencias de la hipertensión arterial en las funciones cognitivas. Revista Cubana de Medicina General Integral; 38(1): 1-19. (ISSN: e1595). Recuperado de: <http://www.revmqi.sld.cu/index.php/mqi/rt/printerFriendly/1595/0>

Mata-Correas, M. (2022). Revisión sistemática: La indecisión vocacional. Universidad Pontificia Comillas. [Documento en línea]. Recuperado de: https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/68018/Plan_de_investigacion_AIDIPE2022_Revision_sistemica_La_Indecision_Vocacional.pdf?sequence=-1

Ochoa-Monroy, J.E. (2022). La memoria y el olvido Milenaria. Ciencia y Arte; 11(19): 1-2. Recuperado de: https://scholar.google.co.ve/scholar?as_ylo=2022&q=que+es+el+olvido+articulos+academicos&hl=es&as_sdt=0,5&as_vis=1

Svampa, L. (2019). La historia entre la memoria y el olvido. Un recorrido teórico. Revista de Historia Contemporánea; (20): 117-139. (<https://doi.org/10.14198/PASADO2020.20.05>). Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/338894785_La_historia_entre_la_memoria_y_el_olvido_Un_recorrido_teorico/link/5e31816ba6fdccd96574d0aa/download

CAPÍTULO 5

- Acosta, Liz Fabiola (2021). *Revisión sistemática sobre: la promoción de la salud en escuelas primarias en América Latina, 2016 a 2020*. 2021. 86 p. Trabajo de conclusión de curso (Graduación en Salud Colectiva) - Universidad Federal de Integración Latinoamericana, Foz de Iguazú. Disponible en: <https://dspace.unila.edu.br/bitstream/handle/123456789/6291/REVISI%C3%93N%20SISTEM%C3%81TICA%20SOBRE.LA%20PROMOCICI%C3%93N%20DE%20LA%20SALUD%20EN%20ESCUELAS%20PRIMARIAS%20EN%20AM%C3%89RICA%20LATINA%2C%202016%20A%202020%20.PDF?sequence=1&isAllowed=y>
- Ayuso Margañón, Raquel, Cruz Molina Garuz, M., & Medina Moya, José Luis. (2019). *La promoción de salud en la escuela como estrategia para el abordaje de la cronicidad en España*. Horizonte sanitario, 18(1), 37-47. <https://doi.org/10.19136/hs.a18n1.2433>
- Biolatto, L. (31/08/2022). *La importancia de la educación para la salud*. Sitio web. Mejor con Salud. Disponible en: <https://mejorconsalud.as.com/educacion-salud/>
- Blanco Pereira, María Elena, Jordán Padrón, Marena, Pachón González, Liliam, Sánchez Hernández, Tania Bárbara, & Medina Robainas, Rolando Ernesto. (2011). *Educación para la salud integral del adolescente a través de promotores pares*. Revista Médica Electrónica, 33(3), 349-359. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242011000300012&lng=es&tlng=es
- Cajina Pérez, L. N. (2020). *Importancia de la Educación para la Salud en currículo educativo*. Revista Electrónica De Conocimientos, Saberes Y Prácticas, 3(1), 170–180. <https://doi.org/10.5377/recsp.v3i1.9799>
- Centro para el Control de la Prevención de Enfermedades (CDC) (19 de abril del 2022). *La salud mental en los niños*. Información básica. Sitio web. Disponible en: <https://www.cdc.gov/childrensmentalhealth/spanish/basics.html>
- Flores-Alatorre JF, Caballero-García CR, Bonilla Fernández P, Atrisco-Olivos R, Arenas-Monreal ML (2019). *Modelo operativo de promoción de la salud y prevención de enfermedades bucales en preescolares de Cuautla, Morelos-México*. Revista Memorias del Instituto de Investigaciones de Ciencias de la Salud. 2019; 17(1): 82-92.
- Hernández Reyes, Vicente Enrique, Hernández Castro, Vicente Higinio, & Aguila Gutierrez, Yaima. (2015). *La promoción de salud en el ámbito escolar mediante la prevención de adicciones*. Revista Médica Electrónica, 37(3), 246-262. Disponible en: https://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S168418242015000300007&lng=es&tlng=es
- Mosquera, Olga Lucía; Ayala, Pamela; Gamarra, Carmen Justina; Rojas, Cristian Antonio; Acosta, Liz; Elma Grissanas; Penteado, Ana; Rodríguez Jesús; Zarate, Blanca; Zoilan, Derlis (2018). *Promoción de salud en las escuelas*. I SIEPE. Documento en línea. Disponible en: https://dspace.unila.edu.br/bitstream/handle/123456789/4684/2018_11_30_ANAIS_SIEPE-302-306.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Tovar, L. (2001). *La Escuela, El Ambiente y La Salud (Una Propuesta de Orientación Metodológica para los Docentes*. Revista de la Facultad de Medicina, 24(2), 123-127. Disponible en: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S079804692001000200005&lng=es&tlng=es

UNESCO (2021). *Educación para la salud y el bienestar. Construir la paz en la mente de los hombres y de las mujeres*. Internet. Disponible en: <https://es.unesco.org/themes/educacion-salud-y-bienestar>

Unicef (2005). *Los hábitos de higiene*. Documento en línea. Disponible en: <https://www.unicef.org/venezuela/media/1186/file/Los%20h%C3%A1bitos%20de%20higiene.pdf>

UNICEF (2018). *Asesorías en Salud Integral en Escuelas Secundarias. Lineamientos para la implementación*. Ministerio de Salud de la Nación - Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), 1° edición, Buenos Aires. Disponible en: [https://data.miraquetemiro.org/sites/default/files/documentos/asesorias en salud integral.pdf](https://data.miraquetemiro.org/sites/default/files/documentos/asesorias%20en%20salud%20integral.pdf)

Vera Barboza, Y. (2009). Conferencia: Nutrition: essence of overrall health. Escuela de Nutrición y Dietética. Universidad del Zulia. CONGRESO NACIONAL DE NUTRICIONISTAS DIETISTAS DE VENEZUELA. Disponible en: <https://www.analesdenutricion.org.ve/ediciones/2010/1/art-8/>

Verdezoto Nancy (3 de junio de 2021). *La importancia de la actividad física en los niños*. Sitio web. Revista electrónica Familia. Disponible en: <https://www.revistafamilia.ec/padres-e-hijos/importancia-actividad-fisica-ninos.html>

ARBITRAJE



RED INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN GALILEO ECUADOR
RESOLUCIÓN N° REDDIGEC 2022-0014
ASAMBLEA ORDINARIA N° 005

La Red Internacional de Investigación Galileo Ecuador, registrada bajo el Nro. SENESCYT- REG-RED-22-0167; en uso de las atribuciones que les confiere los artículos 3 y 5 de su estatuto:

CONSIDERANDO

Que en plan anual de funcionamiento de REDIIGEC, se contempla las funciones propias de las actividades de investigación como estrategia para el cumplimiento de su objeto social.

CONSIDERANDO

Que se ha solicitado el proceso de arbitraje por pares de expertos, mediante la técnica doble ciego; de acuerdos a los estándares internacionales que rige la materia al siguiente: proyecto de investigación / Producto(s) educativo(s)-investigativo(s) / Prototipo(s) / Proyectos de investigación o de naturaleza editorial; titulado: Consideraciones sobre salud mental: Incidencia y ponderación, para diversos escenarios de vida. Serie: Avances investigativos

CONSIDERANDO

Que el Grupo de Investigación "PSICOLOGÍA" Y "PSICOLOGÍA Y EDUCACIÓN"; con competencias en el caso, presentaron ante la instancia de la Coordinación Académica el informe técnico pertinente y el mismo recomendó la aprobación para publicación con aval de arbitraje, fomentando así la producción, promoción y difusión investigativa, desde la rigurosidad científica.

CONSIDERANDO

Que es atribución de esta instancia avalar las recomendaciones de las unidades operativas que conforman REDIIGEC y en todos sus capítulos internacionales, en relación a los procesos de arbitraje por pares de expertos, mediante la técnica doble ciego; en correspondencia a los estándares internacionales que rigen la materia a: proyectos de investigación / Producto(s) educativo(s)-investigativo(s) / Prototipo(s) / Proyectos de investigación o de naturaleza editorial; de instancias académicas o científicas que así lo solicitan y de acuerdo a la disponibilidad de grupos de investigación asociados a esta red que posean las credenciales académicas pertinentes entre sus miembros asociados.

CONSIDERANDO

Que la Red Internacional de Investigación Galileo Ecuador, ha sido creada para la cooperación científica y tecnológica en el cumplimiento de su objeto social.

RESUELVE

ARTÍCULO 1. *Auspiciar y acompañar la aprobación académica por pares de los Grupos de Investigación con competencia; en favor del desarrollo, investigación y publicación del prototipo: Consideraciones sobre salud mental: Incidencia y ponderación, para diversos escenarios de vida. Serie: Avances investigativos. Así mismo, la publicación ON LINE en el sitio web institucional.*

ARTÍCULO 2. *Comuníquese a la Institución solicitante. De su conocimiento y fines pertinentes.*

Dado y firmado en Guayaquil, Ecuador; a los diecinueve días del mes de noviembre de dos mil veintidós;



Código de verificación Institucional



Firmado electrónicamente por:
**FRANKLIN GERARDO DE
GREGORIO SALAS AULAR**

Coordinador General



